

CRISTACHE M. ANTONIE
Cant. Poenari Jude. Mureș



CURĂ DE APĂ

CUM TREBUE SĂ TRĂIȚI

TESTAMENTUL MEU

ȘI

CONFERINȚE PUBLICE

DE

PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

EDITURA I.G. HERTZ, BUCUREȘTI

1
CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muscel

CURA DE APA

CUM TREBUE SĂ TRĂIȚI

TESTAMENTUL MEU

ȘI

CONFERINȚE PUBLICE

INVĂȚĂTURI NECESARE PENTRU VINDECAREA BOALELOR

ȘI

CONSERVAREA SĂNĂTĂȚII

SCRISE DUPĂ EXPERIENȚE PRACTICE FĂCUTE ÎN TIMP DE 50 DE ANI

DE

PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

EDIȚIA VI

IMBOGĂȚITĂ CU TRATAMENTUL ALTOR BOALE PRECUM:

TUSEA MAGĂREASCĂ, CANCER, CÂRCEL, SPAIMA ȘI SUGHIȚUL
DUPĂ MAI MULTE CELEBRITĂȚI MEDICALE, ETC. ETC.



==
EDITURA IG. HERTZ

BUCUREȘTI I — CALEA VICTORIEI, 3

3

CRISTACHE B. ANTONE
Com. Poenari Jud. Muzcel



PREFAȚA
LA
„TESTAMENTUL MEU”
DE
PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

Este un obicei general că oricine și-a agonisit ceva în viață, sau a făcut vre-o lucrare însemnată, să poarte de grijă ca această avere sau lucrare să aibă o subzistență în viitor, să fie apreciată și să ajungă în mâini bune, cari să facă o bună întrebuințare din ea; în acest scop el își face *Testamentul*.

În cursul anilor din urmă, am scris câteva cărți cari au un cuprins diferit. Nu le-am scris pentru mine, ci pentru omenire, și anume pentru aceia cari sunt încercați de suferințe și nevoi de tot felul. Le-am scris într-o limbă cât se poate de simplă și de nepretențioasă, pentru ca oricine să înțeleagă totul și să-și poată alege ceea ce-i poate fi de folos. Înainte de toate voiam să dau printr'insele reguli pentru viață și indicațiuni cum să poată cineva să-și ajute la nevoie. Toată năzuința mea a fost îndreptată către ținta de a înfățișa și explica ceea ce Creatorul ne oferă prin apă și prin buruieni. Precum într-o expoziție se arată privitorilor diferite obiecte, tot astfel și aci se pot găsi diferite lucruri folositoare pentru viață.

Cine este înaintat în vârstă și meditează asupra copilăriei sale asupra tinereții și carierei, sau misiunii sale, acela vede lămurit ce transformări s'au făcut până ce din copil a ajuns om bătrân, și vede confirmat adevărul cuprins în această maximă. Altfel cugetă copilul, altfel flăcăul, altfel omul matur și cumpănit și altfel bătrânul experimentat.

Aceste faze le pot aplica foarte bine curei mele de apă. Sunt

46 de ani acum, de când mă ocup cu apa ca remediu, și tot atâtia de când am făcut încercări cu buruienile. Mă pot compara foarte bine cu un învățacel care se bagă la stăpân să învețe meșteșugul; meșterul meu a fost o cărticică modestă. Mi-am urmărit experiențele treptat-treptat, pentru a studia puterea tămăduitoare a apei și a buruienilor și pentru a le aplica într-o formă potrivită organismului omenesc.

Nici un croitor nu va fi în stare să confecționeze întâiul gheroc așa încât să vie perfect de bine clientului pentru care a fost făcut; exercițiul și experiența nu se capătă decât treptat-treptat. Vă pot asigura în mod sincer că, cu mine, s'a petrecut ceea ce s'a petrecut cu mulți alții; adesea cineva este silit de împrejurări să părăsească drumul ales și este împins pe un alt drum pe care, în fond, n'a voit să apuce. Așa mi-a mers și mie cu hidroterapia. Din cărțile mele se poate vedea că am ajuns de la o experiență la alta, și am aflat din ce în ce mai mult puterea apei și a diferitelor ei acțiuni.

În cartea aceasta nouă ași vrea să arăt cum toate experiențele mele trebuie să se utilizeze pentru binele omenirii. Împart cartea în două părți, dar fiindcă sunt deja un om de 73 de ani, nu mai vreau să zăbovesc, și iată, dau la lumină partea întâia, pentru ca cel puțin partea aceasta să fie asigurată tuturor acelor cari voiesc să urmeze consiliile mele. Dacă Dumnezeu îmi va mai acorda zile de trăit, voi face să urmeze și partea a doua: ca un om foarte înaintat în vârstă, care nu știe momentul în care Dumnezeu îl va chema de pe scena activității sale, mi-am scris *Testamentul* și îl depun în mâinile amicilor mei, — executorii testamentari. Dacă însă Atotmilostivul Creator îmi va dărui și pe viitor viață și sănătate, apoi se poate ca să mai amplific puțin și să-mi completez Testamentul de față, să-i mai adaog un *codicil*.

Cartea de față cuprinde, în prima linie, expunerea în ce mod trebuie să se întrebuințeze dușurile, înfășurările, băile, aburii și celelalte diferite aplicațiuni. Apoi urmează o descriere a boalelor celor mai principale și, bine înțeles, la fiecare boală, o instrucțiune cum poate cineva să se apere de ea, sau, în caz contrar, cum poate să se vindece. Boalele le-am tratat într-o ordine care mi s'a părut mai potrivită scopului cărții; cele cari lipsesc, vor urma în partea doua.

Cine citește prima carte ce am dat la lumină: „*Cura de apă*”, și o compară cu cartea de față va constata că la unele aplicațiuni durată a fost schimbată. Numeroșii bolnavi și infirmi m'au determinat să întrebuințez apa în forma cea mai simplă. Pe când dar mai înainte semi-băile (băile pe jumătate), durau două minute, am ajuns, încetul cu încetul, la convingerea că baia, când durează numai câteva secunde, e cu desăvârșire îndestulătoare

pentru cea mai mare parte dintre bolnavi ¹⁾, și chiar pentru aceia cari ar putea să suferă o baie mai îndelungată, baia de o durată mai scurtă este de asemenea îndestulătoare. Tot așa e și cu înfășurările. Cu timpul am ajuns la convingerea că înfășurările sunt mai puțin necesare, când dușurile sunt aplicate în mod corect. Cu aceasta, însă, nu vreau să zic că nu se poate vindeca cineva și cu înfășurările. Cele mai multe boale însă pot fi vindecate, prin apă, în patru moduri diferite: spălături, băi, înfășurări și turnări.

Deși m'am silit întotdeauna să-mi mărginesc pe cât e cu putință activitatea medicală, pentru a nu fi prea mult împiedicat în cariera mea preotească, totuși, bolnavii m'au cotropit oarecum fără ca să fi voit și fără ca să se fi făcut vre-o reclamație din Wöhrishofen ²⁾, totuși, bolnavii sosiră aci într'un număr atât de mare, încât din Wöhrishofen nu știau ce să facă. Pentru aplicarea tratamentului cu apă m'am servit la început, de spălătoria mea; când această încăpere nu mai fu de-ajuns, s'au clădit în partea de sus a satului două localuri de băi, unul pentru bărbați și altul pentru femei; pe urmă, când nici aceste două localuri nu mai fură îndestulătoare, doi cetățeni din Wöhrishofen au clădit două case cu câte un local de băi. Mai târziu am clădit chiar eu o casă, destinată, mai ales, pentru preoți; încăperile neocupate de preoți erau puse la dispoziția laicilor. Pe urmă casa mea de cură, mărită în mod considerabil, fu pusă sub conducerea fraților de caritate ³⁾.

Cu deosebire uimitoare fu uneori acțiunea apei la copiii bolnavi, dintre cari mulți veniră cu cârji, jumătate șchiopi, jumătate surzi, plini de bube din creștet și până 'n tălpi. De oarece, pentru asemenea copii nu există nicăieri vreun institut, voiam să clădesc o casă proprie, în care să li se dea, de către niște surori de caritate, o căutare regulată după metoda mea. Ideea mea fu realizată, și Azilul de copii fu înființat; într'insul pot fi primiți 200 de copii și mai bine. Dar până acum au venit atâți copii, încât casa n'a putut să-i cuprindă niciodată pe toți, și totdeauna o parte din ei au trebuit să fie găzduiți în sat.

Când numărul pacienților deveni tot mai mare, se alese și un medic care să examineze pe bolnavi și să facă diagnoza boalelor lor, și care în acelaș timp învăța metoda mea și o practica. Cu timpul veniră la Wöhrishofen mai mulți medici, și actualmente sunt aci opt doctori: doi din Elveția, unul din Bo-

1) În ediția prezentă, adăogată, s'a ținut seama de aceste schimbări și s'a indicat durata, după cum o prescrie Kneipp în cartea sa cea mai nouă: „Testamentul meu“.

Nota Editorului.

2) Reședința lui Kneipp.

3) *Die barmherzigen Brüder* (frații de caritate), este numele unui ordin religios catolic, ai cărui membrii se devotează carierii de îngrijitori de bolnavi.

mia, unul din Paris, unul din Olanda, unul din Canada și doi din Germania. Asemenea vin și medici cari au făcut încercări după cartea mea și au obținut rezultate bune, și vor să-mi studieze metoda cu deamănuntul. Eu însumi n'am invitat, nici îndemnat pe vre-un medic sau pe vre-un bolnav ca să vină aici.

În luna trecută Februarie, acești medici, cari sunt aderenți ai metodei mele, au format o asociațiune pentru a propaga în comun această metodă și a-i pune niște baze științifice. De către acești medici s'a înființat și o gazetă: „Foaia centrală pentru metoda lui Kneipp” *Centralblatt für das Kneippische Heilverfahren* care apare în editura d-lor Borchert și Schmid, în Kaufbeuern, și la care colaborez și eu.

Actualmente există deja două sute seazezeci de institute în cari bolnavii sunt tratați după metoda mea. Deși sunt încă multe infirmități cari n'au fost vindecate, totuși, nu trebuie să se uite că orice început e greu.

Am toată speranța că metoda mea, bine înțeleasă și bine aplicată, va contribui la binele poporului și mulțumirea medicilor.

Ceeace doresc însă, înainte de toate, este ca metoda mea, să rămână nefalsificată, ceeace este și scopul principal al Societății mai sus pomenite. Cui nu-i ajung apa și buruienile pentru tratarea bolnavilor, acela dovedește că nu cunoaște bine aceste medicamente, ceeace mi-au confirmat, fără excepție, și cei mai eminente hidroterapiști. Dovada că apa și buruienile sunt de ajuns, dau miile de bolnavi cari, părăsiți de toți medicii, și-au găsit și-și găsesc încă și acum aci, cei mai mulți, alinare sau vindecare deplină. Bine înțeles că în contra morții, nu s'a inventat nici o buruiănă, și nici apa n'are vre-un privilegiu în această privință...

Fie ca întreprinderea mea, pe care, la drept vorbind, n'am căutat-o, ci mi-a fost oarecum impusă, să se bucure de binecuvântarea aceluia care m'a condus pe această cale și care este și călauza noastră pe mult întortochiatele cărări ale mizeriei omenești.

Wöhrshofen 1885

Autorul

CUM SE NASC BOALELE

Corpul omnesc, este unul din cele mai admirabile produse câte au eșit din mâna Creatorului ceresc și susțin că corpul omnesc este o minune în toate părțile lui, dela cel mai mic vas și până la cel mai mare os. Pe cât însă este de admirabilă frumoasa armonie a diferitelor părți, pe atât de ușor unele părți ale corpului se pot vătăma, astfel încât ele să nu mai fie așa cum trebuie să fie și, prin urmare, să nu-și mai poată împlini nici funcțiunea lor în modul cel mai exact. Dacă starea aceasta, adică dacă un asemenea deranjament s'a ivit în unele părți ale corpului sau în corpul întreg, atunci zicem că corpul este bolnav. Asemenea stări bolnăvicioase se pot naște în tot corpul omnesc în multe și diferite moduri; deci se pot număra și multe boale. Sângele circulă prin canale mari și mici în tot corpul și alimentează atât corpul întreg, cât și fiecare din părțile lui. Corpul întreg trăește prin sânge, din care și este compus. Când privim cu luare aminte unele vase de sânge, mari sau mici, trebuie să ne întrebăm neapărat cum e cu puțință ca prin vinișoarele acestea sângele să circule în tot corpul, fără ca să se întâmple adesea turburări, cum se întâmplă în realitate? Dacă undeva, în vreo vână, ceva împiedică circulația sângelui, se produce o îngrămădire a sângelui. Aceste îngrămădiri ale sângelui pot fi cauza multor boale ușoare sau grave; ele pot fi și un început care mai târziu să cauzeze moartea.

Aceste aglomerațiuni de sânge pot fi atât de variate, mici sau mari, încât bietul om devine nu numai bolnav cu desăvârșire, dar și incapabil de a-și exercita meseria sau vre-o altă ocupație. Câți nu mor de apoplexie! Începutul l-au făcut cele mai mici aglomerațiuni de sânge. Dacă există îngrămădiri de sânge în diferite părți ale corpului, atunci sângele rămâne ca ticsit și nu merge nici înainte nici înapoi cum trebuie; în asemenea locuri se ivește de obicei o căldură mare din cauza strângerii

acolo a unei cantități de sânge peste măsură de mare; către acest punct sângele afluează și mai mult, și consecința inevitabilă va fi dezvoltarea unei boale. Dacă într'un corp se formează mai multe îngrămădiri mari sau mici de sânge, atunci sufăr și alte părți ale corpului, cari devin anemice, adică lipsite de sânge suficient. Într'un loc se produce supra-abundență, în celălalt lipsă. Astfel, cineva poate să aibă dureri de cap din cauza unei îngrămădiri mari de sânge în cap. Știm că el suferă mult. Un altul are dureri de cap fiindcă unele locuri în capul lui sunt deja lipsite de sânge. Iar altcineva are dureri grozave la un picior, sau la amândouă. Și aci cauza e îngrămădirea sângelui la un loc. Altul iarăși suferă de picioare, se vaită de dureri nebune; picioarele-i sunt subțiri de tot, fără putere, fără căldură, așa dar fără de sânge; de aci durerile. Altul simte opresiuni mari pe piept sau dureri de abdomen; sângele afluează când spre piept și-l îmbolnăvește, când spre abdomen și produce acelaș lucru. Cine e în stare să enumere toate boalele ce se pot naște din turburare în circulația sângelui?

Sângele se formează din substanțele nutritive ce i se dă corpului. Dacă corpul capătă numai substanțe nutritive sănătoase și puternice, atunci putem dobândi ca rezultat un sânge sănătos. Dacă însă corpul capătă multe substanțe de hrană cari nu-i sunt prielnice, substanțe cari nu convin unui sânge bun și cari totuși nu pot fi îndepărtate de natură, atunci sângele asemenea nu poate fi bun. De exemplu, alcoolul este mult mai vătămător de cât folositor organismului și acesta nu poate trage nici un folos dintr'însul.

Dacă însă se consumă alcool, intră și alcool în sânge. Dacă luăm un medicament care conține otravă, atunci, prin faptul că am introdus acea dozie în interiorul nostru, otrava se introduce și ea în sânge; tot astfel se poate introduce în organism, prin mâncare și băutură, câte ceva care îmbolnăvește sângele și de aci iarăși se pot naște foarte multe boale pe cari anevoie ar putea cineva să le enumere. Câtă dar a se recomanda fiecăruia să fie cu luare aminte în ceea ce privește mâncarea și băutura pentru ca să nu-și strice sângele și să ru-și vatăme organismul; dacă aceste cerințe nu se satisfac totdeauna, atunci firea întreagă poate nu numai să devină bolnăvicioasă sau bolnavă ci se poate ruina și organismul întreg. Câți nu mor din cauză că beau prea mult alcool, bând peste măsură de mult vin, rachiu sau bere! Astfel se întâmplă și cu consumarea excesivă de acide, prin diferite soiuri de otet sau și prin mezeluri și prăjituri fine și artificiale, cari toate sunt în stare să provoace consecințele cele mai triste în corpul omenesc.

Precum sângele din vine caută să circule în toate direcțiile tot astfel tind să circule și sucurile din micile canale. Precum sângele, poate fi sănătos sau bolnav, tot așa se pot îm-

bolnăvi și sucurile, mai ales cele aglomerate, mai cu deosebire când hrana nu e sănătoasă, ci mai mult vătămătoare, adică conținând substanțe cari îmbolnăvesc sucurile și sângele. Ce altceva este hidropica decât o îmbolnăvire a sucurilor, cari se dizolvă în sare sau apă?

Oare nu se întâmplă adesea la unii că, fără o cauză deosebită, înădușesc deodată, chiar așa din senin? Deja emanațiunile arată că sudoarea exalată de sucuri este scârboasă și bolnăvicioasă, și însuși bolnavul de la care vine sudoarea poate să spună cum îi era înainte de a fi izbucnit sudoarea și cum este după ce a încetat de a mai asuda. Ceeace primește firea, poate să-i fie favorabil și de dorit, dar corpul cu atât mai mult, cu cât firea cere multe și felurite substanțe și are o aplecare iresistibilă pentru cutare sau cutare poate primi și multe lucruri vătămătoare. Cât de ușor se poate întâmpla ca să se afle substanțe bolnăvicioase în aer, care și el doar este un corp, și cât de lesne se pot introduce în organism prin respirarea aerului, odată cu corpurile bune, și unele rele cari să producă devastări! Până și lumina are cea mai bună acțiune asupra corpului, și dacă corpul are prea multă lipsă de lumină, aceasta poate să-i fie vătămător și să-l îmbolnăvească mai mult sau mai puțin. Cea mai bună dovadă despre aceasta ne-o dau plantele, cari cresc pe din dosul casei sau la umbră; ele sunt bolnave fiindcă le lipsește lumina întreagă și fiindcă adesea n'au nici aer curat. Că răceala și căldura pot să vatăme, o știe ori și cine; gândiți-vă numai cât e de mare numărul acelor cari au murit înghețați și câți nu și-au pierdut viața în urma insolatiunilor, adică loviți sau trăzniți de arșița soarelui. Tot așa se poate ca în proporțiuni mai mici, frigul și căldura să aibă o acțiune defavorabilă asupra corpului și să îmbolnăvească diferite părți ale corpului sau corpul întreg.

Sunt unele boale care pot fi și moștenite. Precum copiii se aseamănă părinților la chip, prin moștenire, tot așa și calitățile, bune și rele ale părinților pot trece asupra copiilor. De câte ori, vorbindu-se de un defect oarecare al vreunei persoane, nu se zice: „Apoi de, că doar are cui să semene, adică: cutare sau cutare a moștenit cutare defect dela părinții săi. De ce dar să nu se poată transmite și boalele dela părinți la copii? Dacă părinții au sânge bolnav și sucuri bolnave, atunci nici nu se poate ca și copii să nu aibă un sânge stricat sau sucuri stricate. Niște astfel de ființe cari încă din naștere aduc ca un patrimoniu al lor sânge stricat și sucuri stricate, nici că pot avea altă perspectivă decât aceea că și la dânsii se pot produce diferite boale, în viața practică se pot observa mii și mii de cazuri de acestea, că, adică, copiii unor părinți bolnavi sunt și ei bolnavi. Așa dar, unii oameni se pot naște cu boale moștenite dela autorul lor.

De am putea vedea cu ochii noștri tot ceace se află în aer, tot ce se mișcă și trăește într'insul, cât de multe și vari

substanțe, invizibile pentru ochii noștri, plutesc în aer ca niște nori ușori, atunci am zice: „Toate lucrurile acestea nu sunt fără influență, asupra sistemului corpului nostru dacă le introducem în noi prin respirație. Dacă cineva fumează într'o odaie, o țigară proastă, atunci nu miroase oare urât în toată odaia și nu se strică oare aerul prin acea singură țigară? După ce a dispărut fumul și când nu se poate vedea nici o urmă, tot a mai rămas în aerul odăii răutatea ce se găsea în fumul de țigară. Cine șade mult într'un loc unde aerul e nesănătos, acela își va pierde în curând culoarea rumenă și sănătoasă și va căpăta o față bolnăvicioasă. Este admis de știință că același aer, care a fost respirat de trei ori, este deja puțin otrăvitor. Putem să ne închipuim dar cât de otrăvitor este aerul dintr'o cameră, când a fost respirat de mai multe ori. Nu trebuie să se mire cineva că adeseori, în asemenea cazuri, se ivesc boale.

Cine se va îndoi dar despre acest lucru: că exalațiunile unor oameni bolnăvicioși, ba adesea chiar grav bolnavi, pot deveni vătămătoare și pentru alții cari sunt siliți să respire pe lângă asemenea bolnavi aer stricat? Și astfel unele boale se pot transmite prin respirația sau exalațiunea bolnavului și asupra unui alt corp, adică să-l molipsească. Cată însă, să observăm că nu trebuie cineva să fie prea fricos în această privință.

Un corp sănătos și robust nu lasă să se desvolte și să crească un asemenea lucru de nimic; într'un astfel de corp așa ceva se consumă, cum se distruge fumul în aer când pătrunde într'insul. Naturile slăbite însă sunt mai susceptibile și deci mai accesibile, mai cu seamă atunci când în organism există și germeni cari se unesc cu germenii boalei. Există mai multe boale cari sunt cunoscute ca foarte molipsitoare, de exemplu: holera, disenteria, vărsatul și altele mai multe. Cauza este după convingerea mea, că au o materie mult mai otrăvitoare și pot pătrunde mult mai lesne în organism și a-și exercita puterea lor distrugătoare. Trebuie însă să existe și în corpul omenesc oarecare susceptibilitate sau predispoziție; căci sunt exemple că mulți oameni au rămas cu totul neatinși în vreme de epidemie, când bântuiau cu cea mai mare furie asemenea boale, cari sunt din cele mai molipsitoare. În anul 1885 din cauza holerei, s'a interzis în modul cel mai riguros să se mănânce castraveți. Un servitor dintr'o mănăstire, căruia îi plăceau foarte mult castraveții făcu încercarea de a nu mânca aproape nimic altceva decât castraveți, fiindcă erau foarte efțini și pentru a vedea dacă într'adevăr erau vătămători. Dar nici castraveții, nici holera, nu i-au stricat nimic. Frica, neliniștea, și spaima predispun firea noastră la boale de acestea molipsitoare: se poate zice că ele ne conduc direct la boală. Organismul omenesc si feră desigur mai mult din cauza locuințelor nesănătoase și din cauza exalațiunilor insalubre ale pământului,

și ale unor terenuri mocirloase și necurate, pe cari se strânge apă stătătoare. Adeseaori, mai ales primăvara și toamna, putem vedea deasupra unor asemenea terenuri ridicându-se exalațiunile ca o ceață mică; aceste exalațiuni desigur nu pot fi sănătoase ca cele de pe un munte stâncos. Este deci de cea mai mare necesitate ca să se aerisească bine casele, ca terenul pe care e clădită o casă să nu fie igrasios, ca nicăeri să nu se strângă apă murdară și imputită, în care să se poată desvolta germeii unor boale. De aceea, regiunile mocirloase trebuiesc aduse într'o stare mai igienică, prin niște canale în cari să se scurgă apa din mocirlă.

Multe și diferite articole de modă sunt deasemenea niște cauze de boală și ruină pentru firea noastră. Este moda în ziua de azi de a se purta tocuri înalte la ghetе și la pantofi. Dacă compară cineva piciorul omenesc, așa cum l-a făcut Dumnezeu, cu o încălțăminte modernă, nici n'ar putea să creadă că este cu putință a se fabrica un asemenea înveliș pentru protecția piciorului. De obicei gheata e ascuțită la vârf și cele cinci degete ale piciorului sunt îmbâcsite în vârful ghetei, așa încât nici unul nu se poate desvolta cum trebuie. Dar tot cece nu se desvoltă bine, este bolnav și nu va face serviciul ce poate să-l facă partea sănătoasă.

Tocurile înalte sunt cauza care silește pe om să ridice picioarele foarte sus când umblă, căci altminterea se împiedică sau se poticnește mereu. Aceasta cauzează la fiecare pas o izbitură puternică pe glesnă, isbitură deopotrivă de vătămătoare osului, vaselor și vinelor. Dovezile despre aceasta se găsesc cu sutele. Fiindcă gheata este așa de nefirească, față cu piciorul, trebuie să fie strânsă bine, fie cu o cataramă, fie cu un șiret, sau cu gumilastic, căci altfel nici n'ar putea cineva să umble. De câte ori picioarele nu se ruinează cu asemenea încălțăminte? Și apoi într'un picior strâns într'o asemenea cuirasă, nici nu poate să pătrundă sângele, și sângele care a pătruns nu mai iese. Așa dar se împiedică regulatul schimb al materiei, și încetul cu încetul sângele se oprește; la aceasta se mai adaugă că piciorul nu este hrănit cum se cuvine și nici nu mai trebuie să întrebăm care să fie cauza că picioarele ne refuză serviciul. O asemenea ființă este sărmana, o victimă a modei și suferă și consecințele. De aci vine că atâtea persoane se plâng de dureri pe la călcâie și au talpa piciorului ruinată și cu răni cari se deschid și cari apoi rar se mai vindecă bine.

Cașneurile, pe cari unii obișnuiesc a le purta, sunt asemenea o cauză de a predispuce gâtul la răceală, fiindcă îl fac foarte sensibil, pe când omul e dator să caute întotdeauna a se deprinde cu asprimile temperaturii; inflamațiunile de gât, guturaiurile, etc., se datoresc, în mare parte, obișnuinței de a se lega la gât cu asemenea cașneurі,

O altă metodă defectuoasă este aceea de a purta gulere artificiale, drepte și tari, în cari gâtul stă închis foarte incomod și cari te silesc să ții capul în linie dreaptă. Trebuie să ne gândim că de partea dreaptă și de partea stângă a gâtului se află, aproape cu totul la suprafață, o vână principală care merge la cap, și că sângele fiind comprimat astfel, nu mai poate să pătrundă cu înlesnire în cap, și că sângele ajuns în cap formează ușor stagnațiuni și aglomerațiuni. Prin această comprimare se mai produce și neajunsul că gâtul devine prea sensibil la schimbările de temperatură, se învață mai ales cu căldură și, cum dă de frig, este expus la diferite boale. Gâtul trebuie să fie cât se poate de liber și deschis, încât transpirația, să nu fie turburată și aerul rece să oțelească întotdeauna organele, să le învețe cu frigul și cu asprimile temperaturii.

Precum multe din cele ce se petrec în lume par lesne de înțeles, tot așa sunt și foarte multe lucruri pe cari nu le poate înțelege cineva. Din categoria acestor din urmă fac parte și mănușile în casă, în salon, la căldura focului sau pe arșița soarelui. Măinile unor astfel de oameni, sunt veste de, slabe, moi ca aluatul, jilave, rare-ori calde; chiar și vara sunt reci, necum iarna! Este adevărat că mâinile unor astfel de oameni nu se încălzesc niciodată. Transpirația lor este împiedicată fiindcă este absorbită numai de mănuși. Ceea ce însă este respins de natură, începe a putrezi. Fiindcă mâinile sunt de obicei reci, nu sunt nutrite cum se cuvine, de aceea, nici nu sunt dezvoltate pe deplin cum trebuie să fie. Dar era cât pe aci să uit: dacă sănătatea dărpănată este de bon-ton, dacă pipernicirea fizică face parte din modă, atunci n'am nici eu nimic împotriva! Este adevărat că eu nu mă pot pronunța în privința plăcerilor ce le procură mănușile celor cari le poartă, căci eu, în viața mea n'am purtat niciodată mănuși; dar totuși, am fost totdeauna mulțumit, fiindcă n'am niciodată mâni reci, pentru că mâinile sunt mai curate fără mănuși decât dacă aș purta mănuși și pentru că cu mâinile mele pot lucra oricum vreau.

Un rău de căpetenie este răsfățarea corpului. Ia să privim copacii dela marginea unei păduri cum înfruntă ei toate furtunile posibile, cu ce tărie viguroasă și aproape invincibilă! Dacă comparăm acești copaci cu cei din mijlocul pădurii, ni se înfațșează o deosebire enormă. De se face o rariște sau o deschizătură în mijlocul pădurei, prin faptul că se taie parte din copaci atunci copacii cari stau acolo sunt parte smulși, parte frânți, fiindcă au crescut apărați contra vântului și la adăpostul furtunilor. Trunchii, însă, de pe la marginea pădurii au crescut sub furtuni; își au rădăcinile înfipte atât de adânc, încât nici o furtună nu-l poate smulge și au o tărie atât de mare, încât înfruntă ori ce intemperii.

Aceste exemple ilustrează perfect de bine pe omul molesit

sau răsfățat, și pe omul oțelit, adică pe cel deprins cu asprimi-
le intemperiiilor.

Câte mii de oameni nu sunt totdeauna bolnavi, nu se simt niciodată bine și sănătoși. Și cu toate acestea poate că, la cei mai mulți, toate părțile corpului sunt în bună regulă, și numai molesirea este de vină că ei sucombă furtunilor ce s'au năpustit asupra-le. Cred că nu greșesc dacă numesc epoca actuală, epoca răsfățării; căci niciodată vârsta medie a vieții omenesti n'a scăzut la un nivel așa de jos ca acum. Unde acum câțiva ani durata medie a vieții era încă de 34 ani, acum nu mai e decât de 28. Incontestabil că molesirea, răsfățarea este una din cauzele principale că neamul nostru nu mai suportă nimic și suferă o înfrângere la suflarea celei mai mici furtuni. Ași vrea să știu ce boală nu poate să pătrundă ușor într'un organism molesit, pe când o fire oțelită nu se sinchisește câtuși de puțin de așa ceva. Eu susțin că răsfățarea deschide ușile și porțile pentru multe boale. Câte rele nu cauzează oare guturaiurile? Mulți oameni răsfățati au guturaiul mai tot anul, fiind scutiți de el cel mult 6—8 săptămâni pe an. Omul oțelit însă este scăpat de guturau, și chiar dacă capătă vreunul, apoi scapă nu mai decât de el.

Și guturaiurile continue cum ruinează organismul! De obicei, astfel de oameni n'au poftă de mâncare și de aceea au un corp subred. Părțile atacate de guturau se ofilesc și se prăpădesc; în sfârșit, lucrurile merg astfel după cum mi-a spus un medic inteligent. Din guturau se pot naște tot felul de boale posibile, cari răpun viața omului. Cum mergea cu guturaiul, tot așa merge și cu alte boale. Am ferma convingere că molesirea deschide drumul la multe boale și poate îmbolnăvi chiar multe părți ale corpului; cine nu este oțelit, prin obișnuință, în contra asprimilor de tot felul, acela nu va putea niciodată să-și vadă în mod regulat de afacerile sau de serviciul său, nu va putea să-și exercite profesiunea cu zel și stăruință și va deveni, din contră, din ce în ce mai nedestoinic. Astfel, a venit odată la mine un tânăr preot, într'o mizerie nespusă; el nu mai putea să ocupe vre-un post, n'avea deloc mijloace de existență, nu putea să lucreze, dar nici nu putea să moară; să fie nenorocit — iată tot ceea ce putea. Bogăția lui principală era foarte multe haine, pe cari le târa pe dânsul, în colindele lui dintr'un oraș într'altul și cu cari își căuta boala. Avea trei perechi de ismene de lână și două cămăși de flanelă, și astfel era înfășurat dela cap până la picioare, și nu știa să facă altceva decât doară să se vaita și să geamă despre mizeria lui nemărginită. Spiritul îi era abătut, corpul era incapabil de lucru. Altmintrelea avea organe sănătoase. Când fu desbrăcat rând pe rând de hainele lui de lână și după ce organismul fu dat la frig și ajuns până a nu mai purta decât cea mai simplă îmbrăcăminte

naturală, omul nostru se însănătoși fizicește și moralicește, se reîntoarce cu curaj și încredere la sacerdoția sa, își continuă în mod rațional oțelirea corporală și după doi ani ajunsese profesor, și ocupă și acum acest post într'un mod care-i face onoare. Așa dar, în starea de răsfățare de mai înainte nu era bun nici de dascăl sau de diacon, și oțelit fizicește, este apt pentru o catedră. Cum ajunsese el la acea molesire? Căpătând un guturaiu, el chemă un medic și, după ce s'a căutat mai mult timp cu medicamente, căpătă crampe. Pe lângă crampe se mai adăogă o nervositate extremă și o melancolie profundă, așa că bietul om era într'o stare disperată; cel mai mic lucru îi provoca cea mai mare turburare, cea mai grozavă agitare. Acum el este liniștea și moderația în persoană, un adevărat om de rațiune. E nemărginit numărul acelor cari, prin răsfățare și molesire, s'au îmbolnăvit și s'au făcut incapabili pentru profesiunea lor. Acum într'adevăr ar fi timpul ca omenirea să se decidă la un regim mai aspru și mai viguros, vreau să zic : la o viață mai puțin molesitoare din toate punctele de vedere ; este timpul să ne punem serios pe lucru în sensul acestei reforme igienice, pentru ca viitorimea să nu poată să zică: În epoca aceasta, vârsta medie a vieții omenеști a scăzut la nivelul absolut cel mai de jos și nimeni nu caută să-l ridice. Dacă ași avea înaintea mea pe toți acei cari, printr'un regim aspru, au ajuns din starea cea mai molesită și mai bolnăvicioasă la starea cea mai fericită, cât de mare ar fi numărul lor! Așa dar, oțelirea corporală este necesară pentru sănătate și viață lungă, iar răsfățarea ne aduce multe boale, multe mizerii și prea ușor o moarte timpurie.

Este un proverb care zice: tot ce e prea mult, strică. Dacă răsfățătura este un rău prea mare ce dă naștere la atâtea boale, apoi și frigul poate fi vătămător firii omenеști și cauza multor boale, suferințe, nenorociri. Corpul are trebuință, vara, de a fi apărat de căldură, și iarna de frig. Dacă coțofana ar fi îmbrăcată iarna în fracul său de vară, atunci n'ar putea să suporte frigul. Tocmai așa este și cu animalele din pădure, și așa e și cu omul. Ii trebuie haina ușoară de vară, îi trebuie și plapoma de iarnă; dar măsura și cumpătul cată să domnească în toate privințele.

O boală care se întâmplă foarte des și supără rău pe oameni, este râia. Boala asta am cunoscut-o deja în copilăria mea, fiindcă răposatii mei părinți — Dumnezeu să-i ierte — cunoșteau o alifie cu care se vindeca râia. Luau rachiul, floare de pucioasă și, mi-se pare, și untură de porc; poate că mai adăogau ceva. Cu o asemenea alifie frecau pe cei molipsiți de râie; de obicei, această frecare nu trebuia repetată des, pentru ca vindecarea să se producă. Dar de multe ori se întâmpla ca râia să apară din nou. Acest tratament, după părerea mea este nepotrivit și foarte

periculos, căci râia nu este altceva decât un parazit viu, care-și caută locuința și existența în pielea omului, ca o cârțiță în pământ. Ei bine, printr-o astfel de alifie, care răspândește un miros urât și foarte puternic, aceste animalicule pătrund mai adânc în piele, și cu timpul ies din nou la suprafață, sau se asfixiază acolo 'năuntru și nu se pot elimina decât cu oarecare anevoință. Râia este ereditară, și foarte molipsitoare, căci dacă cineva capătă vre-o haină dela un asemenea bolnav, acești paraziți sunt transmiși prin haină, și așa se întâmplă și cu patul. Dacă cineva are râie vreme îndelungată, aceasta cauzează organismului stricăciuni enorme. Sucurile și sângele se strică, și omul bântuit de această boală cade într-o slăbiciune extremă. Paraziții fiind într'un foarte mare număr, nu lasă bolnavului mai nici un moment de răgaz sau odihnă, și deci nenorocitului îi lipsește binefacerea somnului. Să se ferească oricine, în caz de râie, de medicațiuni externe prin frecări, și să fie convins că alt mijloc eficace de vindecare nu există decât acela care constă în a scoate afară din organism pe acești paraziți, a-i elimina și a-i distruge. Mulți bolnavi de râie, cari dealtfel erau sănătoși-voinicici s'au vindecat deja prin cura mea de apă, prin jumătăți de băi mai ales prin diferite dușuri; înainte de toate, însă, prin dușul fulger. Încă acum 20 de ani am vindecat, în termenul cel mai scurt, mulți oameni atinși de râie, cu ajutorul unui săpun verde, comandat pentru ei, la farmacie. Bolnavul se freca bine pe tot corpul cu acest săpun, lua o baie caldă de 30—32 gr. și își spăla astfel de pe piele animaliculele ieșite la suprafață, fiind atrase de căldură. Dar după această baie trebuie să îmbrace cineva rufe foarte curate, căci dacă își pune tot rufele și hainele vechi se molipsește din nou, căci în aceste haine, dar mai ales în rufe, se află foarte mulți paraziți. Cel mult două băi rare ori trei, au produs o vindecare radicală. Râia este molipsitoare, întrucât paraziții trec de pe haine sau paturi, pe alți oameni. Dacă râia, ca o ființă viețuitoare pătrunsă în organism, poate să producă atâtea stricăciuni, de ce să nu poată fi și în alte organisme paraziți analogi? Precum la râie aceste animalicule se află în piele, se pot afla și în corpul animalelor paraziți analogi, și astfel să fie transmiși lesne oamenilor. Astfel nici trichinele nu sunt altceva decât niște ființe vii, cari se nasc în organismul rămătorului sau cari au pătruns în organismul lui și pot fi transmise apoi și corpului omenesc. De aceea nici nu pot înțelege pe acei oameni—și numărul lor e destul de mare — cari se hrănesc cu carne crudă: căci este incontestabil că trichinele au nimicit deja multe vieți omenesti. Astfel și panglica (viermii tenia) este numai transmisă și, după cum s'a constatat, mai ales prin carne de vacă crudă. Dacă viermele tenia a pătruns în ou, în stomac, oul este clocit și se naște tenia, care se poate desvolta până la o lungime de 10-12 metri. Că o asemenea panglică are o acțiune foarte dăunătoare.

re, asupra organismului este ușor de înțeles, și este într'adevăr o mare fericiire că s'au găsit astăzi remedii cari stârpesc panglica ușor și sigur. Nu mai mult decât acum 20—30 de ani stârpirea panglicei nu se putea obține încă decât prin remediile cele mai drastice.

Dacă considerăm marele număr de boale de care organismul poate fi incomodat și ruinat, mai că ne vine să ne întrebăm: de unde să se ia atât de multe și atât de puternice remedii cari să vindece toate aceste boale? Cât de bogată trebuie să fie farmacia în remedii pentru ca să poată combate boalele cu succes? Răspunsul este: Apa dată omului de Creator și plantele alese din regnul vegetal constituiesc mijlocul principal pentru a vindeca boalele și a însănătoși corpul bolnav. Acum este chestiunea: Cum trebuie să se întrebuințeze apa? ce plante trebuie cineva să aleagă? și cum trebuiesc întrebuințate? Când un corp este bolnav, atunci neapărat că s'au produs în el deranjamente sau turburări cari au compromis armonia; prin aceste turburări s'au format germenii sau substanțe de boală, cari au îmbolnăvit corpul sănătos, ori natura a primit ceva care asemenea a cauzat un deranjament în tot organismul și a fost dăunător sănătății. Dar fie că s'a întâmplat cutare sau cutare lucru, remediile au rolul și misiunea de a dizolva și elimina substanțele de boală introduse sau produse în organism. Disolvarea și eliminarea trebuiesc continuuate până ce orice substanță de boală va fi fost disolvată și eliminată, și până ce se vor fi suprimat și deranjamentele cari au îmbolnăvit corpul. Toate aceste trebuiesc să le îndeplinească apa și plantele. Pentru această lucrare există un mare număr de aplicațiuni diferite, cari însă toate concură și tind spre ținta comună: de a dizolva tot ce s'a îngrămădiț undeva și s'a învârtosat oarecum, și de a înlătura încetul cu încetul ori ce turburare se va fi produs undeva, și a readuce organismul în starea cea mai bună. Dacă considerăm boalele numeroase și diferite, atunci desigur că oricine va înțelege că apa și plantele trebuiesc să fie întrebuințate într'un mod cu totul diferit: când mai tare, când mai slab, când în mod general și când în mod local. Intru aceasta și constă marea artă de a vindeca: nici prea puțin, nici prea mult, și nici prea des, totul la timpul său. De aceea voi arăta, prin diferite exemple, cum poate cineva să vindece cu apă și cu plante, atât boale ușoare, cât și grave.

UMBLATUL DESCULT

DIN („TESTAMENTUL MEU“)

De obicei, în viața omenească, lucrului desăvârșit cel mai folositor, i se dă cea mai puțină importanță, i se atribuie valoarea absolut cea mai neînsemnată, și adesea nici nu este luat în băgare de seamă, ba chiar este ocolit. Umblatul descult are o însemnătate atât de mare penru natura omenească, încât, dacă fiecare i-ar recunoaște importanța, n'ar renunța niciodată cu desăvârșire de a umbla descult.

Pentru a crește cineva copii sănătoși, robuști și rezistenți, nu cred să existe vre-un mijloc mai bun decât umblatul descult. Ca și copilul, așa și unchișul va putea să-și mai aline soarta, prin umblatul descult într-o grădină sau pe pietre ude. Și oricine ai fi tu, dragă cetitorule, nu neglija de a umbla din când în când descult, timp de câteva minute! De nu poți s'o faci într'un loc deschis sau descoperit, poți s'o faci în locuința ta, sau în odaia-ți de dormit, înainte de culcare: întotdeauna vei simți efectele excelente ale umblatului descult. Fericit e omul care și-a deprins picioarele să reziste la orice temperatură; nefericit însă acela ale cărui picioare și al cărui corp întreg sunt molesite, fie în parte, fie pe deantregul. Atât la omul sus pus, cât și la cel din clasa de jos, picioarele au menirea de a călca pe pământ, de a transporta corpul omenesc fie pe coaja pământului, fie pe dușumeaua cu cari sunt pardosite odăile; și de și ar obloji cineva de zece ori picioarele, ele tot pe pământ vor sta. Picioarele, așa dar, trebuesc să suporte povara corpului întreg, și de aceea este necesar ca să și fie deprinse pentru a duce povara. Ce nenorocine când picioarele se prăpădesc, lucru ce se întâmplă atâtor mii de oameni! Umblatul descult ne deprinde, mai mult de cât orice, firea cu pământul și ne întărește nervii atât de mult, încât simțim cel mai mare bine când suntem în contact cu pământul. Cauza acestui fapt este că umblatul descult conduce sângele jos și astfel și picioarele sunt hrănite de sânge în modul cel mai prielnic. Omul care umblă descult nu are niciodată picioare reci: prin urmare ele au totdeauna sânge în abundență și sunt întotdeauna viguroase. Dacă picioarele sunt bine hrăni-

te, atunci se împiedică năvălirea sângelui în partea de sus a corpului. Dacă picioarele sunt fortificate și dacă circulația sângelui este regulată, atunci nu prea se pot produce stazații sau îngrămădiri de sânge. Dacă însă picioarele sunt mai adesea sau întotdeauna reci, atunci, în cea mai mare parte sunt lipsite de sânge, și sângele care a intrat odată într'insele nu se mai urcă sus; cu modul acesta se nasc multe stazații sau umflături cari sunt o nenorocire pentru picioare. Prin umblatul desculț nu numai că se regulează circulația sângelui și se întăresc picioarele, dar se influențează și asupra întregii părți de jos a corpului. Câți n'au venit la mine și s'au plâns de afecțiuni la bășica udului, de catar și alte boale ale bășicii: Dar printre ei nu se găsea nici măcar unul singur care să-și fi întărit nervii cum trebuie prin umblatul desculț. Bolnavii mai sus pomeniți sunt numai oameni cari nu mai cutează să dea cu piciorul de scândurile parchetului, fără a fi încălțați cu ghetе sau ciorapi.

Din cauza moleșirii și a picioarelor reci, sângele a pătruns sus și frigul dela picioare are o acțiune și asupra abdomenului; astfel se nasc foarte lesne răceli și prin aceste, diferite catare: ale bășicii, ale rinichilor și altele asemenea. Dacă abdomenul este moleșit, răsfățat, atunci el este supus la o mulțime de boale; bietul om nu mai poate lua destule măsuri de precauțiune: o bagatelă, și iată-l suferind de o altă boală. Precum dar picioarele, devenite rezistente prin umblatul desculț, întăresc și sprijinesc abdomenul, astfel și picioarele moleșite vatămă abdomenul prin diferite afecțiuni. Proba întru aceasta ne-o dau aplicările regulate cu apă; căci tocmai catarele bășicii și alte boale de asemenea natură în abdomen se alină și se vindecă prin umblarea desculț, mai bine decât prin orice alt mijloc.

Dacă ofticoșii în genere, sunt moleșiți și dacă oftica se naște în urma răcelii neglijate, ce rezultă de aci? Nimic mai mult și nimic mai puțin, decât că această boală poate fi evitată tocmai prin întărirea nervilor. Și aci umblatul desculț este iarăși cel mai bun mijloc preventiv, căci prin aceasta se întărește organismul, și de aceea substanțele sau germenii boalei nu se mai pot desvolta așa lesne; căci o natură robustă este și o natură rezistentă. Câte pustiiri nu cauzează adesea deranjamentele în circulația sângelui mai ales la femei! Dar ele s'ar evita dacă picioarele ar fi fost deprinse, cum se cuvine cu frigul, prin umblatul desculț, căci prin deprinderea picioarelor cu frigul adică prin întărirea nervilor cu ajutorul umblatului desculț și abdomenul ar fi pus în cea mai bună stare posibilă! Tocmai femeilor deci trebuie să le recomandăm umblatul desculț din mică lor copilărie și până la vârsta cea mai înaintată, lor mai mult chiar decât bărbaților. Dacă femeile au picioare răsfățate și un abdomen răsfățat, moleșit, atunci sunt supuse la fel de fel de neajunsuri și suferințe. Câte nu suferă de opresiuni la piept de o presiuni la inimă, deși bustul însuși este cu desăvârșire în bună

ordine! Cauza este aceasta: dacă abdomenul e moleșit, răsfățat, atunci sângele pătrunde mai mult în piept, și de aci provin multe afecțiuni. Dacă se practică însă exercițiul umblatului desculț, atunci sângele, precum este condus din abdomen la picioare, tot așa va fi condus și din piept în abdomen și de aci iarăși la picioare.

Astfel, o fată ca de vre-o 24 de ani mi s'a plâns că avea în totdeauna opresiuni la piept, încât nu putea să lucreze. Am sfătuit-o să umble desculță cel puțin de două ori pe zi, câte o jumătate de ceas, sau să umble în apă de două ori pe zi, câte trei minute. După patru săptămâni ea era restabilită cu desăvârșire și zicea că opresiunile pe piept nu-i mai veniau decât atunci când picioarele îi erau reci.

Dacă afluxul sau năvălirea sângelui în plămâni este mare și cauzează dificultate de respirație și dispoziție la tuse atunci cauza iarăși va fi, mai ales, că picioarele și pânțele sunt prea moleșite, prea răsfățate, și de aceia se determină un prea mare aflux de sânge în spre partea superioară a corpului. Umblatul desculț va regula circulația sângelui și va întări nervii, făcând corpul mai rezistent la boale. Câte mii și mii de oameni au mai totdeauna dureri de cap și au luat doctorii numeroase, fără nici un folos! La întrebarea: *Cum vă sunt picioarele?* răspunsul este: *Totdeauna reci ca ghița!* Așa dar a pătruns prea mult, sânge în cap și cauzează astfel dureri de cap. Un mare număr de oameni cari sufăr de dureri de cap, m'au și asigurat că nimic nu le-a alinat durerile de cap și că în cele din urmă, să facă cineva încercarea să umble desculți pe drum sau prin iarbă! Chiar dacă n'ar avea cineva dureri de cap, dar capul i-ar fi numai puțin cam îngreunat, va simți îndată atunci că se produce un aflux de sus în jos și tot capul se ușurează din ce în ce mai mult.

Astfel un domn mi-a scris că, timp de treizeci de ani și mai bine, a suferit de dureri de cap, și numai rare ori a fost scutit de ele câte un ceas: a luat tot felul de doctorii, dar de geaba! A făcut atunci încercare de a umbla desculț, după cum recomand eu în cartea mea: „*Cura de apă*” și chiar la primul umblat desculț a simțit un efect favorabil, și astfel a continuat treptat-treptat mai mult și acum a scăpat cu desvârșire de durerile de cap, lucru la care nici nu s'a așteptat. Dar numai nevoia la silit să recurgă la acel remediu al umblatului desculț, căci toată familia lui i se împotrivise cu asprime stăruind ca să nu-și strice cu totul sănătatea umblând desculț.

Umblatul desculț mai are și indirect o mare influență asupra stomacului, căci cu cât organismul e mai robust, cu atât și mașina întreagă umblă mai activ și mai puternic, și cu atât mai ușor stomacul va prepara ceea ce trebuie organismului. Astfel umblatul desculț este și cel mai bun mijloc preventiv în

contra diferitelor boale, de oarece întărește nervii și regulează circulația sângelui. Căci cele dintâi cauze ale celor mai multe boale sunt veșnic molesirea, răsfățarea corpului și deranjamentele în circulația sângelui.

Nu vedem oare cu ce dor copiii dela țară așteaptă reîntoarcerea primăverii, numai și numai fiindcă atunci pot umbla iarăși desculți? Se simt așa de comozi și de ușurați, aceasta le face atât de mult bine, încât desigur nici un copil n'ar încălța ciorapi și ghete, dacă n'ar fi silit de părinți. Astfel copiii cresc și se fac mari, și astfel oameni mai săraci au umblat desculți toată vara și au încălțat ghete cel mult Duminică, pentru a merge la biserică.

Dar umblatul desculț nu e bun numai pentru cei dela țară, ci este și mai recomandabil *orășenilor*. Funcționarul sade, sau stă toată ziua în cancelarie; capul îi este cam amețit, îngreunat și turburat și bietul om aproape numără minutele când va putea să iasă din cancelarie, tocmai cum salahorii așteaptă să lase lucrul, aruncând atunci repede din mână ciocanul, mistria, etc. Capul îi este greu; munca a tras mult sânge în cap încât s'a înfierbântat de tot, pe când picioarele sunt reci ca ghița. Ce ar fi mai bine pentru asemenea oameni decât să umble desculți un sfert de ceas, sau mai bine o jumătate ceas? Slăbiciunea dispare iute; sângele s'ar retrage din cap și s'ar repartiza în toate părțile în mod prielnic, iar mișcarea n'ar putea decât să aibe o influență bună asupra corpului întreg. Oboseala ar fi scoasă din picioare, cum scoate cineva un cui dintr-o scândură. Umblatul desculț trebuie deci să fie recomandat tuturor acelor cari sunt siliți să lucreze într'un loc închis, nu numai pentru ca să-și procure ușurarea, ci pentru ca să prevină multe boale ce se ivesc foarte ușor cu această neactivitate a corpului, când spiritul se obosește prea mult, iar corpul prea puțin.

Ceeace am zis aci despre funcționari, se poate aplica la toți aceia cari își petrec cea mai mare parte din vremea lor cu lucrul în casă sau la biuro. Fiecare și-ar procura o mare alinare, dacă ar umbla câțva timp desculț.

Acum doi ani, în Wörishofen un medic militar când a văzut și a auzit cât de mult bolnavii lăudau sistemul de a umbla desculț, asigurând fiecare că le-a făcut foarte bine și le-a cauzat o mare alinare, și după ce el însuși a umblat desculț, a zis, înainte de a pleca, aceste cuvinte: „Niciodată n'aș fi crezut că umblatul desculț ar putea să aibă o acțiune așa de bună; el ușurează capul, întărește nervii, și, după ce a umblat desculț, omul se simte atât de odihnit, pe cât era mai înainte de obosit. Acasă, la regiment, voi face tot posibilul pentru ca soldații să poată și să fie siliți să umble desculți, spre a-și întări nervii”. Acest medic avea foarte multă dreptate, căci dacă soldații sunt nevoiți să plece la manevre, atunci vai de pielea lor! Bietul militar se vede luat în bătaie de joc și făcut de ocară. Dar dacă are-

nervii întăriți și este în stare, din cauza asta, să suporte multe marșuri prelungite, sfârșește prin a deveni nesimțitor și cu desăvârșire rezistent la orice trudă și muncă. Dacă însă n a practicat mai întâiu întărirea nervilor și soldatul trebuie să se sperie chiar numai când stă pe pământul gol, apoi la ce stare îl vor reduce marșurile forțate pe cari, vrând nevrând, e silit să le facă? Atunci se ruinează aproape de tot și, în cele din urmă, e taxat de un nătăflet; picioarele se acoper de bășici, mersul devine greu, ranița insuportabilă; într'un cuvânt, soldatul este redus într'o stare de mizerie fizică nespusă.

De câte ori nu s'a întâmplat că studenți și biurocrați, cari au fost luați în armată și-au pierdut, în scurtă vreme, mai mult de jumătate din sănătatea și puterea lor! Am cunoscut câțiva inși, cari nu s'au mai restabilit niciodată de pe urma acestor ștrapațuri. Tocmai aceștia sunt dovada cea mai vădită că întărirea nervilor este o necesitate pentru orice profesiune.

Dacă picioarelor le lipsește îngrijirea trebuincioasă, atunci le lipsește și forța deplină, deoarece picioarele nu sunt exercitate și nutrite cum trebuie; dar atunci corpul întreg este deasemenea slăbit. Deaceea, ca oricărui om, trebuie să i se dea și soldatului ocazia de a-și întări nervii; și, pentru întărirea nervilor, primul și cel mai necesar lucru este umblatul desculț. Cum e oare cu putință ca un om, care n a umblat niciodată desculț, să poată să stea măcar o singură noapte sub cerul liber, fără să-și vade teme sănătatea?

Dacă aș putea să intervii în favoarea soldaților pe lângă superiorii lor, ași cere ca fiecare soldat să fie silit să facă zilnic, sau cel puțin odată la două zile, plimbări desculț de cel puțin o jumătate de ceas; dacă aceste plimbări ar fi de o durată mai lungă, cu atât mai bine. La acest exercițiu ar trebui atunci să se mai adauge un altul, destinat tot pentru întărirea nervilor, adică: să facă de două sau de trei ori pe săptămână o jumătate baie rece, de o durată de două până la trei secunde. Ce ușor o poate face aceasta! Precum funcționarul poate să umble desculț acasă la el, în fiecare dimineață, tot așa și soldatul poate să-și facă treaba dimineața și seara umblând desculț. Nu trebuie prin urmare să facă un mars, umblând desculț, lucrul de căpetenie este ca picioarele să fie expuse la contactul aerului și să fie neacoperite.

Umblatul desculț poate fi comparat cu un plator care trage jos, în picioare, toate materiile rele, și de aci le scoate apoi afară, eliminându-le pe deplin din corp.

Nu de mult mi s'a comunicat că un profesor pune pe elevii săi, după lecția întâia, să umble desculți, și pe urmă continuă din nou clasa. Înaintea acestui profesor îmi iau pălăria; el poate fi sigur că nu va avea printre elevii săi băieți nervoși.

Fiindcă mi-e cu neputință să mă ocup aci cu fiecare clasă socială în parte, mă mărginesc a spune tuturor părinților, ca

să pună pe copiii lor să umble desculți cât mai des. Asemenea recomand călduros și profesorilor, de a îngriji de sănătatea elevilor lor și de a-i instrui ca să nu negligeze de a umbla desculți! Mă adresez mai ales gimnaziilor și seminariilor, cu o deosebită stăruință, și le zic: Pentru D-zeu, introduceți și practicați sistemul umblatului desculț, care este cel mai bun mijloc preventiv în contra nervozității. Feriți-vă elevii de răsfățarea fizică, de molesirea corporală, și practicați în prima linie tratamentul acesta simplu și eficient; umblatul desculț! Cine este mai nenorocit decât un om nervos, care în urma nervozității sale devine cu totul neapt de a-și exercita profesiunea, pentru care n'a cruțat nici osteneli nici sacrificii!

Prin azilurile publice se află de obicei niște copii, cari nu sunt numai orfani de tată și de mamă, ci și foarte slabi și bolnăvicioși. Aci, prima datorie ar trebui să fie întărirea nervilor, căci numai atunci se dezvoltă și spiritul în mod potrivit; dacă însă corpul e molesit, atunci și spiritul devine accesibil infirmităților. De aceea ar trebui ca să nu se găsească prin aziluri nici măcar un singur copil care să poarte încălțăminte.

Seminariile au de obicei, în coridoare, pardoseală de piatră. Unii vor crede poate că lespezile de piatră nu sunt bune pentru umblatul desculț. Eu însă afirm, în fața tuturor, că umblatul pe lespezi de piatră este de preferat umblatului desculț obișnuit.

Soarta lucrătorilor de prin fabrici e descrisă, în genere, în culori triste, fiindcă de obicei se duc la fabrici oameni nedesvoltati pe deplin, unde își câștigă pâinea muncind din greu, mai mult de cât le ajută puterile. Acestora le zic și le repet: Dacă nu sunteți inzestrați de natură cu o sănătate robustă, aveți cel puțin grije să nu vă prăpădiți de tot, și nu vă îngrijiți numai de a vă hrăni numai corpul în mod irațional, ci căutați a vă întări și nervii! Inceputul oricărei întăriri a nervilor este, și va fi totdeauna umblatul desculț.

Dacă patronii cunosc soarta lucrătorilor lor și vor să le dea nu numai de lucru ca să-și câștige pâinea, ci doresc să îngrijească de binele lor fizic și moral, apoi să staruească, înaintea de toate, ca ei să umble desculți, și astfel să-și întărească nervii și să-și fortifice corpul, așa încât să poată învinge ușor toate ostenelile și să poată lucra cu inima voioasă. Atunci va domni mulțumirea printre lucrători; căci lucrătorii își vor putea îndeplini misiunea cu înlesnire, și câștigă existența în mod onorabil.

Așa dar, umblatul desculț trebuie să devină general; nici o vârstă, nici o clasă și nici un sex să nu facă excepție, căci prin umblatul desculț, se întăresc nervii și cu mijlocul acesta, se previn multe boale. Dar, cum am spus mai sus, nu trebuie să umble cineva desculț numai câteva minute, ci, cu cât mai mult, cu a-

tât mai bine. Dacă umblatul descult, sub aerul liber, este cu neputință cuiva, atunci se poate umbla în odaie, ori picioarele să nu fie acoperite de cât foarte puțin.

Cunosc un preot căruia picioarele îi erau totdeauna reci, ori cât de bine încălzită era odaia în care ședea; fie că era încălțat cu o singură pereche de ciorapi, fie că purta două perechi, lui tot frig îi era la picioare. El m'a întrebat într'o zi dacă nu există nici un mijloc ca să nu mai aibă picioarele reci, barem în casă. I-am răspuns ca să-și descalțe cismele și să poarte numai o pereche de ciorapi, că atunci o să capete picioare calde, dar că este necesar ca, la început, să umble zilnic câte două sau trei minute în apă, ceea ce va determina mai repede întărirea nervilor și o desvoltare mai grabnică a căldurii.

După câteva zile se deprinsese destul de bine să nu mai poarte în casă decât ciorapi, cu timpul începu să poarte sandale și acum picioarele îi sunt totdeauna cu desăvârșire calde.

In ce stare trebuie să se afle cineva pentru ca să poată face o baie

(Din „Testamentul meu“)

Cel dintâiu și cel mai necesar lucru este ca corpul să aibă căldura sa naturală deplină, adică nu trebuie să simtă frig, nici să tremure. Această căldură trebuie să și-o procure cineva, ori stând mai întâiu într'o baie încălzită, sau încălzindu-se prin mișcare și muncă. Cine are corpul jumătate rece și jumătate cald, apa, ori va avea prea puțin efect asupra lui, ori nu va avea nici un efect, și din contră, poate fi chiar vătămătoare; căci răceala apei începe să se încăiere la luptă cu căldura naturală. Dacă există numai puțină căldură naturală atunci frigul va putea foarte ușor să biruească, sau s'ar putea ca corpul să nu se mai reîncălzească cu înlesnire, ba chiar s'ar putea ca frigul să producă niște friguri îndelungate, Așa dar la aplicările apei, cea dintâiu condiție este ca corpul să-și aibă căldura sa completă.

Altfel stau însă lucrurile la persoanele cari sufăr de picioare reci. Cine umblă cu picioarele reci în zăpadă, și le încălzește cât se poate de iute și de bine. De asemenea este bine a umbla cu picioarele reci în apă rece, căci picioarele se încălzesc în timpul cel mai scurt putincios; dar această umblare în apă nu trebuie să dureze mai mult de trei până la cinci minute. Cu cât apa va fi mai rece, cu atât acțiunea căldurii va fi mai repede și mai puternică. Așa dar, numai atunci este permis a umbla în apă sau a face o aplicațiune de apă, când cineva posedă căldura naturală completă.

Se naște acum întrebarea: *Cât trebuie să fie cineva de încălzit și dacă poate cineva să intre în apă și când este nădușit?* Răspunsul este: *Căldura naturală cea mai mare este cea mai bună pentru lupta cu apa rece.* Cine face baie când este înădușit

acela va avea și succesul cel mai complet, și dacă cineva ar fi într'adevăr într'o stare așa încât nădușeala să curgă de pe el în toată puterea cuvântului adică de pe frunte și de pe tot corpul, atunci desigur va obține cu desăvârșire cel mai bun succes. De când m'am pomenit, am tot auzit recomandându-se oamenilor ca nu cumva să facă baie când sunt asudați: dar eu însumi am făcut de peste cinci ani sute de ori băi reci, pe când eram asudat, și am sfătuit și pe alții să facă tot ca mine, și nici măcar un singur caz nu mi s'a întâmplat în care să nu se fi obținut succesul cel mai bun. Aceasta se explică foarte ușor: dacă căldura e o putere în contra apei, apoi căldura cea mai mare trebuie să fie puterea cea mai mare. Se zice de obicei: Sângele e încălzit și infierbântat când e căldura mare. Asta, ce e drept, e adevărat; dar această stare de lucruri e temperată și potolită așa de instantaneu, încât devine cea mai mare binefacere pentru cel asudat, ca și când și-ar șterge mâinile și obrazul când este asudat. Dacă pulsul face în căldură și din cauza umblatului 150 de bătăi pe minut înainte de baie, atunci, după baie, nu va mai face de cât 80, cel mult 90 de bătăi. Unii obiectează că plămânii nu pot îndestula această lucrare și că presiunea subită pe plămâni vatămă și se poate produce o paralizie a plămânilor. Nici asta nu-i adevărat! Căci nu e de crezut ca apa să poată pătrunde în două minute în organele interne pentru a le distruge, de oarece omul intră întâiu în apă până la piept, și chiar numai într'o secundă apa a înghițit deja o mare cantitate de căldură. Pe urmă te speli iute pe piept și căldura arzătoare se înlătură ca și când ai curăți-o cu mătura; dacă vrei apoi, poți foarte bine să te afunzi până la gât, sau te poți spăla pe bust, și să termini baia cu această scurtă operațiune.

La întrebarea: *Cât timp trebuie să dureze o baie?* — răspunsul este: *Baia cea mai scurtă este cea mai bună.* Durata obișnuită este dela una până la două secunde; numai în mod excepțional poate fi și dela cinci până la șase secunde. Tocmai în această privință s'au comis până acum cele mai mari greșeli, căci băile au fost de o durată prea lungă și prin aceasta s'a exercitat o adevărată tiranie în contra corpului, ceiace negreșit nu putea să aibă succesul pe care îl are o baie scurtă, și, afară de aceasta, face pe oricine să se dea în lături dela o asemenea tortură. Câtă căldură, nu se sustrage corpului când cineva stă 6 până la 10 minute, sau și mai mult, în apă! Odată însă ce s'a sustras atâta căldură corpului, acesta nu-și mai redobândește decât foarte anevoie temperatura cerută. Una sau două secunde însă nu vor putea sustrage multă căldură și de aceea se și desvoltă foarte repede căldura cea mai plăcută; asta și este cauza pentru care apa numără azi atâți amici entuziaști, care mai înainte aveau cea mai mare groază de o baie rece. Acestei *durate scurte* i se datorește deci că apa rece nu

mai este așa de temută în ziua de astăzi; baia nu ține decât câteva clipe, te ușurează foarte iute și nu-ți cauzează nici fiori reci, nici frig.

Acum se naște întrebarea: *Cât de rece trebuie să fie apa?* Răspunsul este: *Cu cât e mai rece, cu atât e mai bine.* Eu am făcut deja multe băi și am sfătuit și pe alții să facă băi în cari am mai pus și zăpadă. Dacă pentru întâia oară cineva se teme de o astfel de baie, apoi a doua oară intră în ea cu atât mai voios, cu cât s'a convins că apa cea mai rece desvoltă, în timpul cel mai scurt, căldura cea mai plăcută. Așa dar, *apa cea mai rece este cea mai bună.* Acest principiu se aplică și la copii și la oamenii mari, când se procedează cu cea mai mare atențiune. Dacă cufundați un copil în apă numărați numai: *Una, două;* și puneți-l repede iarăși în patul cald din care l'ați scos; cu modul acesta, mica ființă, chiar de ar fi în vârstă numai de câteva zile, se va încălzi negreșit foarte curând, și veți fi pus cea mai bună temelie pentru întărirea nervilor săi. Așa dar, principiul fundamental este: *apa cea mai rece este cea mai bună.* Apa de gărlă sau de puț, e tot una, numai să fie rece.

Acum se naște întrebarea: *Cât de rece trebuie să fie apa? va intra în apă săltând sau sărind?* Răspunsul este: *Să intre în apă încetșor.* Tot așa să înceapă și cu dușurile, de jos în sus, pentru ca corpul să fie tratat cu multă menajare.

Nu sfătuesc ca să intre cineva în apă prea repede, fiindcă isbitura apei pe corp este prea tare; a intra cineva binișor în apă este de a se feri de orice neajuns, pe când graba prea mare poate deveni periculoasă. Un băiat de școală voia să se scalde într-o gărlă. Repezindu-se tare, el sări în apă într'un loc unde era adâncă de aproape un metru. Cum sări în gărlă se și dete numai decât la fund și muri. Dar nu răceala apei era de vină la aceasta, — era vara, — ci isbitura prea repede a apei pe corp, pe inimă și pe piept produsese o paralizie. Cunosc trei cazuri analoage. Firește că, ori de câte ori s'a întâmplat așa ceva, vina s'a atribuit apei, deși era vara. Așa dar, rămâne stabilit ca principiu fundamental că: *precum corpul trebuie să fie cald de tot, tot așa și aplicarea pe tot corpul trebuie făcută cu cea mai mare menajare și cât se poate de domol.*

O altă chestiune preocupă asemenea pe mulți, anume: *Când trebusc făcute băile?* La această întrebare răspund: *Fiindcă acțiunea asupra organismului se face în mod foarte lin și nu prea îl atacă sau îl obosește mult, deaceia nu trebuie să fim prea de tot îngrijați în privința timpului când trebuie să facem o baie.* Aci trebuie să facem negreșit o deosebire între un începător, care nu e încă deprins cu apa, și un om care și-a deprins deja firea cu apa cum, de pildă, pentru oricine se spală pe mâini, îi este foarte indiferent timpul în care o face. Eu am făcut un mare număr de băi reci când m'am deșteptat noaptea, fie că era pe la ora 12, fie că era 2 sau 3. Timp de doi ani de zile și mai bine am făcut baie

zilnic, cum m'am sculat din pat; am făcut și seara, după ce îmi isprăveam afacerile; asemenea m'am scădat foarte adesea imediat înainte de masă, și, departe de a-mi fi cauzat vreun rău, mi-a făcut numai bine. Cu timpul am căpătat o căldură naturală atât de mare, încât nici nu mai aveam nevoie să fac mișcare; de obicei eram mai cald după baie, decât înaintea ei. După convingerea mea, începătorii să nu intre în apă imediat înainte de masă, nici imediat după masă, fiindcă dacă se pune cineva la masă îndată după baie, căldura necesară nu vine așa de curând. Seara, înainte de culcare, asemenea să nu se scalde un începător, fiindcă pe vremea aceea corpul este ostenit și predispus la somn și baia îl obosește prea de tot, așa că de multe ori somnul este neliniștit din cauza aceasta.

Prin urmare, nu sfătuesc a se face baie înainte de culcare; cunosc însă, mai mulți înși, cari își fac baie cu tot dinadinsul înainte de culcare și dorm după aceea mai bine decât oricând. Aceștia să urmeze astfel și nu vor avea nimic de regretat. Așa dar, oricine poate să hotărască timpul ce-i convine mai bine. Trebuie să repet încă odată că: acțiunea apei asupra organismului nostru este atât de domoală și de lină în aceste aplicațiuni simple, încât nici nu poate fi vorba de o prea mare oboseală.

Ce trebuie să facă cineva după baie? — Precum înainte de baie omul trebuie să fie cald, tot astfel cată să aibă grije ca să se încălzească și după baie cât mai curând posibil.

Acesta e unul din punctele cele mai importante pentru hidropat. Cine e deprins cu apa, puțin îi pasă, căci se încălzește numai decât. Dar oamenii slăbuți și răsfățați trebuiesc să aibă îndoit grije de a recăpăta cât mai curând căldura naturală: aceasta se obține ori prin simplă mișcare, ori prin aceea că treci într-o odaie caldă, unde faci mișcare până ce te încălzești de tot. Dar să nu se uite că, îndată ce s'a operat această reacțiune și s'a ivit o căldură plăcută, se poate opera poate o a doua și chiar și o a treia reacțiune! Dacă dar cineva simte după câțva timp fiori reci, trebuie să facă iarăși mișcare, până ce se va încălzi de tot. Omul poate să-și procure căldura mai grabnic prin diferite exerciții gimnastice. Dar o prea multă mișcare obositoare, care ar osteni chiar un corp odihnit, strică; o astfel de mișcare ar zădărnici acțiunea întăritoare a apei. Corpul trebuie tratat cu multă menajare în toate privințele.

Cine are timp și ocazie, este bine să facă băile dimineata; dar pentru cine vrea să le facă după prânz, timpul cel mai potrivit este un ceas după prânz, sau un ceas înainte de cină.

Dar aplicările de apă sunt foarte bune și noaptea, dacă se scoală cineva din pat, după primul somn, și când corpul posedă cea mai multă căldură naturală și este mai mult sau mai puțin odihnit; numai, atunci trebuie să te culci numai decât iarăși în pat, pentru a recăpăta căldura necesară.

LIBRĂRIE A. ATTANE
Cămin. Com. Jud. Mureș

PRECUVÂNTARE

(La «Cura de apă»)

Ca' preot, îmi zace la inimă, înainte de toate, mântuirea sufletelor: pentru ele trăiesc și pentru ele voi să mor. Totuși, în cele patru decenii trecute, în timp de 30—40 de ani, mi-au dat și corpurile mult de lucru și multe griji cari au reclamat sacrificii numeroase. N'am căutat niciodată această muncă; din potrivă, venirea oricărui bolnav mi-a fost și-mi este, adevărul vorbind, o greutate. Numai privind spre Acela, care s'a coborât din cer ca să vindece boalele noastre, ale tuturor, și gândul la făgăduința: „Fericiți cei cu inima miloasă, căci ei vor avea parte de milă...; cea din urmă înghițitură de apă nu va rămânea nerăsplătită”, au fost în stare să mă facă a înăbuși ispita ce mă îndemna să resping toate suplicile, fără deosebire de suplicanți. Această ispitire era cu atât mai mare, că onorarul meu nu era profitul, ci, din contră, o necalculabilă pierdere de timp; nu era onoarea, ci calomnia și persecuția; nu recunoștința, ci, în multe cazuri, ingratitudea și batjocura. Așa trebuie să fie bine și sunt foarte mulțumit cu atâta. Că după asemeni antecedente nu prea am mare poftă de a scrie, aceasta o poate înțelege oricine, mai ales că vârsta mă apasă deja și spiritul și corpul meu doresc odihna.

Numai stăruințele neîntrerupte și puternice ale amicilor mei cari ziceau că ar fi un păcat contra iubirii de-aproape, dacă experiențele mele s'ar coborî în mormânt odată cu corpul meu veșted; nenumăratele scrisori ale unor persoane vindecate, și mai ales rugămintea unor bolnavi săraci și părăsiți, dela țară, mă silesc să iau, ezitând, pana în mână, care îmi tremură deja,

Totdeauna m'am interesat cu o deosebită atenție și iubire de clasele sărace, de bolnavii prea neîngrijiți și uitați dela țară. Acestora mai ales le dedic cărticica mea. Limba este potrivită scopului: simplă și clară. Dinadins caut să mă feresc de orice

fraseologie savantă și să scriu mai mult într'o formă de conversație, decât să dau un schelet sec, uscat, fără suc și fără putere. Rog a se avea indulgență și a se trece cu vederea, dacă ici colea vreo narațiune va fi prea lungă, dacă se vor ivi niscai-va repetiri, și să se aibă în vedere scopul cel bun, intenția curată.

Departa de mine gândul de a veni, prin polemică, să combat vreuna din direcțiile medicale existente; de a ataca câtuși de puțin vreun personaj, sau capacitatea sa științifică și reputația sa.

Știu foarte bine că numai specialiștii propriu zis au dreptul la asemeni publicațiuni; sunt convins însă, că tocmai ei vor fi recunoscători, dacă odată vine și un profan să-și comunice experiențele sale îndelungate în această privință. Voiu întinde mâna întotdeauna cu bucurie oricui mi-ar veni în ajutor în mod sincer și voiu primi cu recunoștință orice îndreptări și observațiuni. Dar nu voiu ține seamă de loc de acel blam superficial și de acea critică prea ușoară, ce provin dintr'un punct de vedere de partid, și nu mă vor turbura calificativele de *felcer* și de *șarlatan*.

Eu însu-mi n'am dorit nimic mai mult, decât ca un om de profesie, un medic, să mă fi descărcat de această sarcină grea, de această lucrare obositoare, și nu doresc altceva decât ca, în cele din urmă, oamenii de meserie să studieze bine, mai în general și mai amănunțit, metoda hidroterapiei și s'o ia sub a lor supraveghere.

Aceștia să binevoiască a considera această lucrare a unui profan drept un mic mijloc auxiliar. Pot asigura aici că deși m'am purtat, adeseori foarte brusc și respingător, cu toate acestea n'ar fi fost de ajuns nici clădirea cea mai mare, spre a cuprinde pe bolnavii și suferinzii al căror număr se urca, fără exagerație, la mii și zeci de mii; că apoi aș fi putut fi bogat, foarte bogat, dacă aș fi primit măcar numai o parte din răsplata ce mi s'a oferit. Mulți pacienți veniau și ziceau: „Dau 100, 200 de mărci, dacă mă faci sănătos”. Bolnavul caută ajutor unde găsește și plătește bucuros medicului ceea ce i se cuvine, dacă îl vindecă, fără să întrebe dacă vindecarea se face cu sticla din farmacie sau cu cana de apă.

Bărbații celebri din clasa medicilor au început cu hotărâre și cu mari succese metoda hidroterapeutică. Cu ei s'au îngropat multe experiențe, consilii și cunoștințe. Dea Dumnezeu ca în fine aurora să fie urmată de o zi luminoasă și durabilă.

Garantiez și răspund pe deplin și totdeauna pentru orice nume indicat sau pomenit în carte și, după cerere, nu voi ezita a-l numi în public. Dacă ici-colea mă voiu fi exprimat într'un mod aspru, rog a se atribui aceasta temperamentului meu cam țărănesc. Am îmbătrânit cu el și la amândoi ne vine greu să ne renegăm și să ne despărțim la bătrânețe.

Înainte de toate doresc să nu lipsească binecuvântarea lui Dumnezeu acestei cărticele ce-și întreprinde călătoria în lume.

Iar când odată amicii curei mele de apă vor afla că am plecat în eternitate, îi rog să-mi facă serviciul prietenesc ca, printr'un *Tatăl Nostru*, rostit cu evlavie, să-mi trimeată o rază de apă răcoritoare acolo, unde medicul medicilor vindecă și purifică sărmanul suflet în cura de foc pentru viața de veci.

INTRODUCERE

Nici o frunză nu seamănă pe deplin şi desăvârşit celeilalte; cu atât mai puţin se poate zice aceasta despre viaţa omului. Dacă fiecare şi-ar putea face biografia, atunci am avea tot atâtea icoane diferite, câte fiinţe omenesti. Căile vieţii fiecăruia sunt încâlcite; ele merg cruciş şi curmeziş şi se aseamănă cu firele unui ghem de aţă, puse fără sistem unul peste altul. Adeseori aceasta ne pare aşa, în realitate însă e altfel. Soarele credinţei îşi aruncă razele sale luminoase în întunericul nepătruns şi arată cum toate căile duc la un scop hotărît de Creator. Minunate sunt căile Providenţei.

Dacă din culmea vârstei mele îmi întorc privirea spre anii petrecuţi şi spre căile mele întortochiate, văd că acestea merg câte odată pe marginea prăpastiei; în urmă, însă, totuşi, mă conduc pe neaşteptate la înălţimea chemării mele. Şi am tot motivul să laud această procedare a providenţei, cu atât mai mult, cu cât căile cari mi se păreau că mă conduceau la moarte, mi-au arătat isvorul unei vieţi noi.

Eram de peste 21 ani, când, cu biletul de legitimaţie în buzunar, mi-am părăsit casa părintească. În bilet eram trecut drept calfă de ţesător; în sufletul meu, însă, era săpat alt cuvânt. Aşteptam de mult, cu dor şi sete, momentul acestei plecări, căci voiam să mă fac preot.

Astfel nu m'am mai dus la ţesătorie, precum mi se poruncise, ci am luat-o din sat în sat, căutând dacă nu se va găsi cineva ca să mă ajute la studiu. Atunci răposatul prelat Matei Merkel, († 1881) mă luă sub protecţia sa, mă puse la carte şi mă învăţă doi ani de zile, astfel că, în urmă, fui primit în liceu. Munca fu grea şi, după toate aparenţele, zadarnică. După cinci ani de mizerii şi încordări, mă sfârşisem, atât trupest, cât şi sufleteşte. Încă îmi aduc aminte de vorbele hangiuului unde trăsesem, când tatăl meu mă luase odată acasă dela liceu: „Meştere, zise el, asta e cea din urmă dată când duci acasă pe studentul d-tale”. Şi nu numai hangiuul zicea aşa; toată lumea era de aceeaş părere. Un medic militar, care trecea pe atunci drept un mare filantrop, ajuta cu mărinimie pe bolnavii săraci. În anii mei din

urmă, ca student, el mă vizitase de peste o sută de ori. El mi-ar fi ajutat bucuros, dar boala mea îi întrecea toate puterile. Pierdusem orice speranță și nu așteptam decât moartea.

Pentru a căuta distracție, răsfoiam adeseori prin cărți. Întâmplarea — eu întrebuițez această vorbă fiindcă se întrebuițează, dar întâmplare nici nu există — îmi dote în mână o carte foarte modestă. Trata despre cura de apă. Răsfoii cartea și văzui lucruri de necrezut. O rază de lumină îmi străbătu prin minte. Dacă voi găsi vorbindu-se de boala mea? În sfârșit, o să-mi fac o poziție independentă... Astfel îmi trăsni deodată prin cap. Răsfoiesc înainte și găsesc! Intr'adevăr, se potrivea. Ce bucurie și mângâiere! Speranțe noi se deșteptară în sufletul meu. Cărticica aceasta deveni paiul de care mă agățai, pentru a fi în curând cârja de care se reazimă bolnavul; iar azi e pentru mine luntrea mântuitoare ce Providența mi-a trimis în zilele de grea încercare.

Cărticica vorbea despre puterea vindecătoare a apei, și era *scrisă de un medic*; aplicațiunile erau foarte riguroase și aspre. Am încercat un sfert de an, o jumătate de an aceste aplicațiuni. N'am simțit nici o ameliorare esențială, dar nici vreo jignire. Asta mă încurajă. Veni iarna anului 1849; mă aflam iar la Dilligen. De 2—3 ori pe săptămână mergeam într'un loc singuratic și mă scăldam câteva momente în Dunăre. Mergeam repede la locul destinat pentru băi, dar și mai repede mă întorceam acasă, în odaie, la căldură. Aceste băi nu-mi făcură vreo stricăciune, dar, după cum judecam, nici mare folos nu-mi aduceau. În anul 1850, am intrat în Georgianum, din München. Aci am dat de un student sărac, căruia îi mergea mai rău decât mie. Medicul nu voise să-i dea certificatul necesar pentru a putea sta cu ceilalți la masă, fiindcă, după opinia lui, nu mai avea să trăiască mult. Acesta îmi deveni colegul iubit. L-am inițiat în secretul cărticelei mele și amândoi practicam ordonanțele pe întrecere. Prietenul meu obținu în scurtă vreme dela medic certificatul necesar și trăește și azi. Iar eu mă întăream din ce în ce, mă făcui preot și împlinesc această sfântă chemare de mai mult de 11 ani. Prietenii mei mă măgulesc și mă admiră și azi, când sunt deja de 73 de ani, pentru tăria glasului și vigoarea corpului. Apa mi-a rămas o amică credincioasă și nu e de mirare dacă și eu îi sunt credincios.

Cine a suferit el însuș nevoia și mizeria, acela știe să aprecieze nevoia și mizeria aproapelui său.

Nu toți bolnavii sunt deopotrivă de nenorociți. Cine are mijloace de a se vindeca, poate lesne să îndure câteva zile de suferință. Pe atari bolnavi eu însumi îi refuzam cu sutele și cu miile în anii dintâiu și porunciam oamenilor mei să-i refuze. Mai mult are nevoie de mila noastră săracul care, părăsit și fără mijloace, este condamnat de medici ca incurabil.

O mulțime de oameni din aceștia îi am ca prieteni, de oarece n'am refuzat niciodată pe săraci de soiul acesta. Ar fi fost o nelegiuire să refuz acestor nenorociți izvoarele de scăpare ce mi-au adus și mie tămăduire și mântuire.

Mulțimea mare de suferinzi și diversitatea și mai mare a boalelor m'au îndemnat să-mi înavățesc experiența și să-mi perfecționez metoda mea de a vindeca prin apă.

Sunt recunoscător din suflet cărțicei care m'a introdus în această cură. Dar am observat îndată că unele aplicațiuni erau prea aspre, prea strașnice pentru firea omenească. Cura de apă era privită pe atunci ca o cură proastă, un fel de șarlatanism și sunt mulți cari și azi încă sunt de această părere. Admit și eu că unele aplicațiuni și întrebuintări din cura de apă primitivă, se potriveau câte odată mai bine pentru un cal, decât pentru un om cu musculatură slabă și nervii delicați.

În biografia vestitului părinte jesuit Ravignan se găsește pasagiul următor:

„Boala lui, o boală de gât, se agrava și mai tare prin încordare, (părintele era un predicator vestit, care, cu zel apostolic, propovăduia învățăturile lui Crist prin Paris, Londra și multe alte orașe), și deveni cronică. Gâtul lui deveni o rană și glasul lui se stinse. El petrecu doi ani întregi (1846—1848), în neactivitate și suferință. Toate tratamentele, schimbarea aerului în stațiunile din sudul Europei, rămaseră fără rezultat. În luna lui Iunie, anul 1848, părintele Ravignan se duse să locuiască la doctorul K. R., în vila lui din valea B. Intr'o dimineață, când toți se pregăteau să ia dejunul împreună, doctorul anunță celor de față că părintele se simțea rău și n'o să vie la masă. Apoi doctorul se retrase, se duse la bolnav și-i zise:

— „Scoală-te și mă urmează!

— „Dar unde vrei să mă duci? întrebă părintele.

— „Vreau să te arunc în apă.

— „Să mă arunci în apă? zise Ravignan; cu frigurile astea, cu tusea mea? Dar de! ce să mă fac? sunt în mâinile d-tale, dispui de mine.

„Fra chestia de o baie, zisă baie de năvală, un remediu foarte energic, după cum spune biograful. Rezultatul fu admirabil. Seara, doctorul aduse pe bolnav la masă și, reînsănătoșit, povesti el însuși vindecarea sa”.

Aceasta însă e o cură prea energică, un fel de cură de cal care, deși are rezultate bune câteodată, totuși nu e de recomandat.

Cu acest prilej trebuie să spui că eu nu aprob toate aplicațiunile obișnuite prin institutele noastre de hidroterapie, ba chiar le reprobez câteodată. Mi se par prea tari, și câteodată prea unilaterale. Se ia prea mult după calapod și se dă puțină importanță bolnavului, dacă boala e mai veche ori mai nouă, dacă a

făcut devastatii mai mari ori mai mici. Tocmai aci, în multiplă aplicatiunile și în aplicarea diferită, exact potrivită, fiecărui pacient deosebit, a acoaleiași procedări constă toată arta și aci poate și trebuie să dovedească cineva dacă e meșter sau nu. Mi-au venit bolnavi din diferite institute de hidroterapie, cari mi s'au plâns, zicând: „Nu mai era de suferit; am fost maltratat în toată puterea cuvântului”.

Așa ceva nu trebuie să se întâmple.

Odată a venit la mine un om sănătos, care îmi spuse că s'a îmbolnăvit spălându-se dimineața.

— Cum ai procedat? îl întrebai eu.

— Am ținut capul în fiecare dimineață câte un sfert de ceas sub burlanul fântânii din care eșea apa rece ca sloiul.

Așa nu era de mirare că se îmbolnăvise. Noi rădem și ne batem joc de o asemenea procedare proastă și nerațională. Și totuși câți sunt aceia cari au comis astfel de nesocotință și în chipul acesta au inspirat pacientului groază de apă? Ași putea să probez aceasta cu exemple nenumărate.

Previn pe ori și care de a nu întrebuința niciodată apa prea tare ori prea des. În caz contrar, elementul tămăduitor vatămă în loc să facă bine, iar încrederea pacientului se schimbă în temere și spaimă.

Treizeci de ani dearându am sondat mereu și fiecare aplicațiune am încercat-o cu mine însumi. De trei ori, o mărturisesc sincer. m'am văzut nevoit să-mi schimb sistemul, să slăbesc trudele, să mă cobor tot mai mult dela o prea mare rigiditate la blândetă și domolire.

După convingerea mea de azi, dobândită în mai mult de 20 ani și confirmată prin vindecări numeroase, se obține dela apă rezultate cu atât mai sigure, cu cât ea se întrebuințează în chipul cel mai ușor, mai simplu și nevinovat.

Partea întâia a acestei cărți tratează despre felul cum eu fac uz de apă, întrebuințând-o ca remediu. *Partea a treia* tratează despre diferitele boale.

În *partea a doua* am constituit un fel de spițerie de casă pentru oamenii dela țară.

Fiecărui străin, care-mi cere ajutor, îi fac câteva întrebări, pentru a nu proceda pripit și grăbit.

Cărticea aceasta va da răspuns la întrebările următoare:

1. Ce este boala și din ce izvor comun se trag toate boalele?

Corpul omenesc este formațiunea cea mai miraculoasă din toate creațiunile lui D-zeu; fiecare părticică se potrivește cu altă părticică, fiecare membru contribuie la unitatea armonică și miraculoasă a întregului. Mai miraculoasă însă este întocmirea și lucrarea organelor interne. Nici chiar medicul și experimentatorul cel mai necredincios care, „cu lanceta și cu scalpul tot n'a descoperit încă sufletul, nu poate să nu admire

perfectiunea incomparabilă a făpturei omenești. Intreg exteriorul și interiorul omului intonează același cântec: „Toate din mine și de mine slăvesc numele Domnului”. Această ordine, această armonie, ce se cheamă *sănătate*, se suprimă prin intervenirea unor turburări, ce le numim boale. Boalele interne, suferințele externe, iată pâinea de toate zilele ce biata omenire are să mestece tot mereu, fără voia ei.

Toate boalele, oricum s'ar numi, își au rădăcina, izvorul, sămânța, în sânge, ori mai bine zis în turburările sângelui, când acesta e împiedecat în circulația sa, e neregulat în compoziția sa, ori e stricat prin intervenirea unor substanțe străine. Rețeaua de artere și vine, cu suculele sale cel roșu și dătător de viață, străbate întreg corpul tocmai ca niște canale de irigație bine distribuite și bine coordonate, nutriend și fecundând totul. Fiecare părticică, fiecare organ al corpului, după cum îi este mai prielnic. În măsură și în cumpăt constă ordinea; orice curs neregulat, prea repede sau prea încet în circulația sângelui, orice pătrundere a unor elemente străine strică pacea și concordia, produce desbinare și aduce boală în locul sănătății.

2. Cum se face vindecarea?

Vânătorul dibaciu recunoaște vânatul după urmele din zăpadă. De vrea să împuște o căprioară sau o vulpe, el se ia pe urma ei. Medicul iscusit ghicește îndată unde e izvorul boalei și ce dimensiune a luat. Simptomele îi arată boala și el știe ce fel de mijloace să întrebuințeze. Procedarea aceasta e foarte simplă, ar zice cineva. Câteodată da, câteodată nu. Dacă cineva îmi vine cu urechile degerate, știu, că asta i-a provenit din frig; dacă cineva stă pe o piatră de moară și tipă deodată, că și-a zdrobit degetele, știu ce-l doare. Nue tot așa însă când al de-a face cu cele mai mici dureri de cap, ori de stomac, de nervi ori de inimă, cari nu numai că pot proveni din diferite principii, dar pot fi considerate numai ca boale transmise de pe un organ învecinat. Un fir de pai face ca pendula ceasornicului să stea pe loc. Meșteșugul este ca să găsești acest lucru de nimic. Examinarea aceasta e foarte complicată și omul se poate amăgi foarte adeseori. Despre asta o să tratăm în partea a treia.

De lovesc cu piciorul ori cu securea în trunchiul unui stelar tânăr, se sguduie trunchiul, tremură fiecare creangă și se mișcă toate frunzele. Ași greși grozav dacă așa conchide că frunza tremură fiindcă trebuie să fi fost atacată, trebuie să fi fost atinsă de un obiect oarecare. De oarece tremură trunchiul, tremură și creanga și frunza, ca unele ce formează o parte și o părticică din trunchiu. Nervii sunt astfel de crengi pe corpul omului. „Are boală de nervi; nervii îi sunt atacați”. Ce însemnează aceasta? Intreg organismul a primit o sguduire, a fost slăbit: de aceea tremură nervii.

Ia foarfecile și taie cu precauțiune din pânza păianjenului

un fir ce duce dela centru la periferie. Deodată se strică rețeaua întreagă; din figurile geometrice regulate se fac niște forme neregulate și încălcite. Imi vine să zic că paiajenul, când și-a întins pânza, a lucrat fără regulă și a comis greșeli grozave. Întinde acum firul din nou și o să vezi că ordinea de adineaori e restabilită din nou. Iscusința e să știi să găsești firul și să-l întinzi din nou. Cine însă mănuește rețeaua cu nedibăcie o strică de tot. Las la judecata fiecăruia să-și facă tălmăcirile sale; eu închei cu răspunsul la întrebarea noastră.

Ce simplă și ușoară este vindecarea când știu că boala provine din turburările sângelui! Nu sunt de făcut decât două lucruri: ori trebuie să dau sângelui, dacă circulația este neregulată, cursul său normal și obișnuit, ori să scot din sânge orice materie stricăcioasă, vătămătoare, care-i turbură compoziția.

O altă cale, afară de întărirea organismului slăbit, nu există.

3. *In ce mod produce apa vindecarea?*

Apa spală iute pata de pe deget, curăță rana sângerândă. Dacă după o zi de muncă grea vara, te duci la un puț și-ți speli cu apă nădușeala de pe frunte, te răcorești și reînvi, îți face bine. Mama observă niște cruste urâte pe capul copilului său. Ia apă caldă sau leșie și le curăță îndată.

Dizolvare, eliminare și întărire, aceste trei calități ale apei ne sunt de ajuns, și zicem:

Apa, mai ales cura noastră de apă, vindecă toate boalele ce sunt curabile, fiindcă aplicațiunile noastre de apă sunt în stare:

a) Să dizolve materia morbidă din sânge;

b) Să elimine ce a dizolvat;

c) Să readucă sângele astfel curățit la circulația regulată;

d) În fine să oțelească, să întărească organismul slăbit.

4. *De unde provine sensibilitatea generațiunii de azi, de unde accesibilitatea atât de ușoară pentru orice boală, care până aci nu era cunoscută nici din nume?*

Ași putea să fiu scutit de această întrebare. Cu toate acestea mi se pare de mare importanță și nu sovăesc a afirma că toate aceste rele provin din lipsă de oțelire. Slăbirea omnirii de azi a ajuns la un grad înalt. Slăbănogii, anemicii, nervoșii de inimă și de stomac formează azi regula generală; oamenii sănătoși și robuști sunt o excepție. Lumea e sensibilă la orice schimbare a temperaturii. Transiția dintr'un anotimp într'altul nu se face fără guturaiu sau catar; ba nici intrarea din aerul rece în odaia caldă, nu se face fără urmări rele.

Acum 50—60 de ani era cu totul altfel. Unde o să ajungem dacă sănătatea oamenilor a luat-o atât de repede pe povârniș? E timpul să ne întoarcem.

O mică contribuție la vindecarea unor asemenea neajunsuri o va forma cele câteva remedii inofensive și nepericuloase pe

cari le adaug la cura de apă pentru întărirea pielii, a întregului corp și a diferitelor părți ale corpului.

Remediile aceste, cari la început au fost primite cu un zâmbet sceptic, au ajuns acum foarte întrebuițate și aduc rezultatele cele mai frumoase. *Vivant sequentes!*

Nu e vorbă, s'ar putea scrie capitole tot așa de interesante despre nutrițiune, îmbrăcăminte și aerisire. Dar despre acestea, altă dată. Știu că opiniile mele speciale vor întâmpina o mare opoziție. Cu toate acestea țin mult la ele, fiindcă mi-au fost probate printr'o experiență îndelungată. Ele nu sunt niște ciuperce cari să-mi fi crescut peste noapte în creeri, ci sunt poame scumpe, cari pentru unele prejudecăți vor părea amare și acre, dar unui stomac sănătos îi vor prii admirabil.

Vreau să mai spun că, referitor la hrană, regula principală la mine e: Mai priincioasă e pentru corpul omului mâncarea uscată, simplă și neprefăcută prin condimente. Ca băutură să fie apa, pe care Dumnezeu ne-o dă nefalsificată la fiecare izvor. Nu sunt puritan, admit să bea cineva un pahar de vin ori de bere, dar nu le atribui importanța, ce li se dă de obicei. Este adevărat că din punct de vedere medical, după boală, băuturile acestea joacă un rol oarecare, în condițiuni sănătoase însă prefer fructele.

În *îmbrăcăminte* urmez pe strămoși. Haina ce se toarce și se țese în casă este cea mai bună. Sunt contra distribuirii inegale a îmbrăcămintii pentru fiecare anotimp. Mai ales iarna asta e o adevărată plagă. Capul are o căciulă, gâtul are o legătură ori un șal de lână, umerii poartă un înveliș întreit ori împătrit, ba, când eși pe stradă, îl mai încarci și cu o blană; numai bieteale picioare rămân, sărmanele ca și vara, tot cu ciorapi în cisme ori ghete. Ce urmează de aci? Îmbrăcăminte de sus ridică sângele și căldura, cum o pompă ridică apa mereu spre etajul de sus, iar extremitățile inferioare rămân anemice și reci, și este natural ca astfel să se manifesteze dureri de cap, congestiuni și o mulțime de alte mizerii. Asemenea sunt în contra îmbrăcămintii de lână care acoperă pielea în mod direct și imediat, și sunt pentru rufele uscate și solide de cânepă. Acestea sunt pentru mine o piele peste piele, cari n'o molesesc, ci o freacă și o agită mereu. Lâna pe pielea goală este un absorbant de sucuri și căldură, și contribuie mult la anemia generațiunii noastre mici și slăbănoage.

Urmează *aerisirea*. Ne place peștele care trăește în ape de izvor și de munte și disprețuim peștele de mocirle și ape puturoase.

Așa e și cu aerul. Acelaș aer respirat pentru a treia oară, e ca otrava, zice un medic vestit. De aceea odăile noastre trebuesc mereu aerisite. Aerul cel mai curat se strică prin respirație. Știm că un grăunte de tămâie, pus pe un mangal, um-

ple o odaie întreagă de miros . Știm mai departe că, dacă tragi dintr'o țigară ori pipă de 15—20 de ori, odaia întreagă se umple și miroase a fum. Lucrul cel mai de nimic e în stare să schimbe foarte iute aerul din odaie. Respirația nu seamănă cu acest fum ?

Câte respirații nu facem într'un minut, într'un ceas, într'o zi, într'o noapte!

Ce stricat trebuie să fie aerul dacă nu se observă fumul în el! Și dacă nu aerisești, miasmele stricătioase pătrund în plămâni. Urmărilor trebuiesc să fie asemenea rele și vătămătoare.

Tot așa de stricătioasă pentru corp este și căldura prea mare în odaie, fiindcă căldura are proprietatea de a distruge și a consuma elementul dătător de viață, oxigenul. Căldura din odaie să fie între 12—14 grade R. Niciodată să nu treacă peste 15 gr.

Odăile de dormit să fie de asemenea bine aerisite; tot asemenea paturile și saltelele.

În chipul acesta am spus tot ce aș fi avut de spus aci. Din cele zise, poate să-și formeze oricine o idee despre mine, și să vadă dacă atunci când bat la ușe, trebuie să mă lase să intru sau trebuie să mă respingă. Eu mă aștept și la una și la alta, și n'o să mă supere nici una, nici alta!

Observația aceasta e importantă și încă și mai important este de a proceda conform ei. Fiindcă nimic nu discreditează cura de apă decât întrebuintarea ei indirectă, fără măsură și fără înțelepciune. Numai și numai acea specie de bolnav îi aduce pagubă, cari dându-se ca experți în cura de apă, scot sângele cu cataplasmele lor nesfârșite, cu aburii și compresele lor. Aceasta nu însemnează a face cură de apă, ci, să mi se ierte expresiunea, însemnează a face rușine apei.

Cine cunoaște influența apei, cine o știe aplica în diferite chipuri, acela posedă un remediu ce nu poate să fie întrecut de nici un mijloc, ori cum s'ar numi acesta. Nimic nu este mai variabil în rezultate, nimic mai aplicabil, de cât apa.

În natură ea începe ca o bășicuță mică de aer, ori de vapor, ce continuă într'o picătură și se sfârșește cu imensul ocean care umple cea mai mare parte a pământului. Aceasta trebuie să fie un indiciu pentru fiecare hidropat și să-i spună că fiecare aplicație, fie în formă de lichid ori de vapor, e accesibilă de o variabilitate dela cel mai mic grad, până la cel mai energic; că, în fiecare caz, nu pacientul are să se conformeze compresei, aburului, etc. ci aplicațiunea trebuie potrivită bolnavului.

Meșterul se probează totdeauna în alegerea aplicațiunii potrivite. Curarisatorul trebuie să examineze riguros pe bolnav. Mai întâiu să-i bată la ochi durerile secundare, adică boalele accesorii, cari răsar ca ciupercile din interiorul terenului atacat. Acestea, de regulă, fac să se conchiză iute asupra rădăci-

nii boalei, asupra focarului principal. Se caută și se examinează până unde a progresat boala și ce fel de stricăciuni a cauzat. Apoi se examinează bolnavul dacă e bătrân ori tânăr, slab ori tare, uscat ori gras, anemic ori nervos, și așa mai departe. Toate aceste puncte, și încă multe altele, îți reprezintă icoana boalei, și numai după ce s'au făcut toate acestea, se recurge la spîterea apei și se întrebuințează după principiul: *Cu cât mai dulce și mai lîn, cu atît efectul e mai bun și mai eticace.*

Nici un fel de aplicațiune a apei, fie sub orice nume, nu poate strica, dacă se urmează după prescripții.

Cele mai multe din aplicațiuni sunt acele cu apă rece, bună oară cu apa de puț, isvor, sau apa de gîrlă. În toate cazurile, când nu se prescrie în mod expres apă căldică, sub expresiunea *apă* se înțelege numai apă rece. Și aci urmez principiul bazat pe experiență: *cu cât mai rece, cu atît mai bună.* Pe vreme de iarnă amestec pentru cei sănătoși și puțină zăpadă. Să nu mi se impute că fac prescripțiuni aspre, căci trebuie să se țină seamă de scurta durată a întrebuințării apei. Cine a încercat odată, aceluia i-a fost de folos; totuși, nu sunt așa de fără de inimă și iată concesiunile ce pot face, dar nimic mai mult, când cineva vrea să aibă folos:

Pentru cei *începători* în ale curei cu apă, și mai cu seamă pentru cei *slabi*, fie mai tineri sau mai bătrâni și chiar bătrâni de tot; pentru bolnavi cari se dau înapoi în fața apei reci; pentru acei ce n'au destulă căldură animală; *anemicilor și nervoșilor*; le dau voie să înceapă pe vremea de iarnă cu apa căldică, adică care a stat într'o odaie caldă, avînd temperatura de 14 până la 15 grade R. Muștele se atrag cu miere și nu cu sare sau oțet.

Aplicările *apei încălzite* se fac, în ceea ce privește temperatura și durată, după prescrieri speciale. Gradele de căldură însemnate cu R., însemnează întotdeauna Réaumur.

Suntem datori să mai dăm câteva explicări privitoare la *aplicările reci* — în partea a treia se va vorbi mai adesea și mai pe larg despre aceasta — și anume asupra regulilor de observat înainte, în decursul și în urma aplicărilor.

Nimeni să nu îndrăznească a proceda la vre-una din aplicările reci când simte frig, ori fiori, etc., afară de cazul când aceasta se permite în chip expres la locul respectiv. Aplicarea trebuie să se facă cât mai repede, dar fără spaimă și grabă prea mare și nu trebuie să se întîrzie nici la desbrăcare, nici la îmbrăcare, cum ar fi de pildă prin încheierea și legarea înceată a vestmintelor. Toate aceste lucruri secundare se pot săvârși după ce corpul întreg e odată bine acoperit. Ca să dăm un exemplu: la o baie întreagă rece nu trebuie să se întrebuințeze mai mult de 4—5 minute pentru desbrăcare, îmbăiere și îmbrăcare. Pentru aceasta nu e nevoie decât de puțină deprin-

dere. De câte ori la o aplicare se zice „un minut” prin aceasta se exprimă termenul cel mai scurt; când se zice 2—3 minute, răceala trebuie să opereze mai statornic, dar nu un timp îndelungat.

Niciodată corpul nu trebuie uscat după nici un fel de aplicare rece, exceptând capul și mâinile până la rădăcina mânei; aceasta din urmă numai pentru a nu se uda hainele la îmbrăcare. Corpul umed trebuie acoperit imediat cu cămașa uscată și cu celelalte haine; aceasta trebuie să se facă, după cum am zis, cât mai repede, pentru a se închide cât mai curând ermeticește toate locurile umede. Această procedură se pare multora ba chiar celor mai mulți, ciudată, de oarece cred în chipul acesta, că ar fi să umble toată ziua în umezeală. Dar înainte de a-și forma o judecată, să încerce mai întâiu. Vom vedea la ce este bună neștergerea corpului. Ștergerea este împreună cu o frecare și, deoarece nu e cu puțință ca ea să se opereze în chip egal în toate părțile, dă naștere la o căldură neegală a pielii, ceea ce e de puțină importanță pentru omul sănătos, pentru cel bolnav și slab însă adesea însemnează foarte mult. Neștergerea ajută să se producă cea mai regulată, egală și repede căldură naturală. Se întâmplă întocmai ca și când se împrășcă apa în foc. Căldura internă a corpului întrebuințează apa lipită de piele ca un material pentru formarea repede de căldură mai intensivă, mai mare. Cum am zis, este destul să se facă o probă.

Prescriu însă cu strictete ca, după fiecare aplicare de apă, să se facă mișcare, fie în chip de muncă, sau de preumblare, care să se continue până când toate părțile corpului vor fi cu desăvârșire uscate și vor avea o căldură normală. La început mișcarea se poate face mai repede, dar după ce se simte căldura, mai încet. Fiecare simte mai bine singur când începe căldura normală a corpului și când se poate înceta mișcarea, preumblarea. Pacienții cari se încălzesc ușor și asudă, trebuie să umble sau să se miște la început mai încet, dar ceva mai mult, și să nu se așeze asudați sau încălziți nici chiar într-o odaie caldă. Un catar ar fi inevitabil în acest caz.

Ca regulă generală se poate admite că timpul minimal al mișcării, după o aplicare, trebuie să fie totdeauna de un sfert de ceas. Este, după cum am spus, tot una, în ce chip se va face mișcarea, fie prin preumblare, fie prin muncă corporală, etc.

PARTEA ÎNTÂIA

APLICAȚIUNILE APEI

Aquae omnes... laudent nomen Domini
Toate apele să laude numele Domnului

GENERALITAȚI

Întrebuințările apei, după metoda mea, se împart în:

1. Compresse, 2. Băi, 3. Aburi (Vapori), 4. Turnări (Dușuri);
5. Spălături, 6. Înfășurări. și 7. Băutul apei.

Subdiviziunile fiecărei întrebuintări se află descrise la fiecare capitol, iar aplicațiunile mai grele se explică la locul lor.

Conform firii boalei, aplicațiunile apei au un scop întreit după cum anume boala provine din turburările sângelui, adică din circulațiunea anormală și defectuasă, ori din ingredientele străine introduse în sânge. Aplicațiunea are de scop: Dizolvarea eliminarea materiei bolnăvicioase, și întărirea organismului.

În genere, se poate zice că primul serviciu, acela al dizolvării, se face de către *aburi* și de *băile întregi și calde de bu-rueni*; al doilea serviciu, acela al eliminării, se face de către *înfășurările de tot felul*, parte de către dușuri și comprese; al treilea, serviciu, acela al întăririi, îl fac spălăturile, și, în sfârșit, întreg materialul întăririi.

Nu vreau să intru aci în amănunte, spre a nu da loc la neînțelegeri.

Fiindcă fiecare boală derivă din perturbațiile sângelui amintite mai sus, e lămurit că, în fiecare caz de boală, trebuie să se aplice toate cele trei chipuri de întrebuințări, ori, cu alte cuvinte, trebuie să se aplice toate măsurile cari dizolvă, elimină și întăresc. Apoi, aplicațiunile acestea nu se fac numai asupra părții bolnave din corp, spre exemplu asupra capului, piciorului ori mâinii, ci asupra copului întreg, care este îmbibat de sânge bolnav; cu preferință și mai cu deosebire locul bolnav, iar restul corpului ca tovarăș de suferințe. Ar fi eronat a proceda altfel. O să dau în partea a treia câteva exemple cari să confirme afirmațiunea aceasta.

Cine vrea să întrebuințeze apa ca un remediu, acela n'o

s'o întrebuințeze niciodată cu scop, adică nu va proceda într'un chip oarecare pentrucă așa îi place; numai nebunul se mulțumește de a opera cu tot felul de ape, aburi și comprese, fără nici un sistem. Pentru omul cu mintea sănătoasă, aplicațiunile acestea trebuiesc să fie numai un mijloc pentru ajungerea scopului. Dacă ajunge la rezultat numai printr'o apă caldică, el o să fie satisfăcut, căci datoria lui este să vină în ajutor naturii, care se luptă pentru o acțiune proprie și independentă. Scopul lui de frunte este să rupă înlanțuirea de boale, așa încât firea să-și poată urma neîmpiedicată înainte opera sa. După îndeplinirea acestei datorii, vindecătorul trebuie să se retragă, să nu mai opereze.

Aplicările pentru cari se prescrie șederea în cearceafuri, cuprind această notiță la locul ei, de asemenea și tot ceea ce se potrivește în special la fiecare exercițiu. Cel care adoarme la o astfel de aplicare, trebuie lăsat să doarmă în pace și să se odihnească, chiar și dacă timpul prescris ar trece. Ca în toate trebuințele, mici și mari, și aci natura face cele mai exacte servicii de ceasornic deșteptător.

Când e nevoie de cearceafuri, nu înțelegem niciodată pânza fină, ci dură; dacă se poate pânză mai tare de in. Oamenii mai săraci pot folosi și pânză veche de cânepă groasă; aceasta nu le va strica nimic. Pentru spălarea corpului care se prescrie adesea, se potrivește de asemenea mai bine o pânză mai dură de in sau de cânepă.

Din motivele pe cari le-am expus pe scurt în introducere, suntem împotriva lănei ca îmbrăcăminte pe pielea goală. Stoffele de lână folosesc însă foarte mult la învăluire, de exemplu la înfășurarea rece cu gheață. Ele desvoltă o căldură repede și multă și în această privință sunt neîntrecute. Din aceleași motive recomandăm la astfel de aplicări pilota (plapomă de fulgi), ca acoperământ.

Așa numitele *frotări*, fie prin frecare, fie cu perii, nu sunt de loc aplicate de noi. Unul din scopurile lor, care e căldura, se împlinește într'un chip mai egal prin neștergere; celălalt, adică deschiderea porilor, sporirea activității pielei și altele, o împlinește cămașa de pânză groasă, iarăși cu avantajul că aceasta lucrează, nu ca periile, câteva minute, ci ziua și noaptea, fără jertfă de timp și de forță. Când este vorba, în unele locuri, de spălări *puternice*, nu înțelegem prin ele decât spălări repezi ale întregului loc supus tratamentului. Spălarea locului, iar nu frecarea, este lucrul principal.

Să mai amintim ceva: Aplicările seara, înainte de culcare, nu plac celor mai mulți oameni; ei se simt iritați și zguduți dintr'un somn început. Pentru alții, aplicările ușoare de seară sunt ca niste legănări într'un somn dulce. Nu recomandăm în *genere* astfel de aplicări, dar sfătuim pe oricine ca, în această privință, să procedeze după cum va crede și după experiențele

sale proprii, de oarece tot el va avea să suporte și urmările.

În ce privește cunoștințele speciale pentru fiecare aplicare în parte, trimitem pe cititori la întreaga parte întâia, iar în ce privește folosirea lor pentru bolnav, la partea a treia a acestei cărți. Acolo se arată și cari aplicări se pot considera ca *întregi* și cari sunt numai aplicări parțiale, adică nu se întrebuintează decât dimpreună cu altele: de asemenea se arată cari aplicări (băile de aburi) cer o băgare de seamă deosebită.

Încheiem această parte generală cu dorința ca, prin cura de apă, să se întărească și mai mulți sănătoși și să se vindece mulți bolnavi. Începem mai întâiu cu o scurtă enumerare a mijloacelor de întărire a corpului, apoi vom urma cu expunerea precisă a aplicărilor de apă pe cari le folosim noi.

Mijloacele de a-și întări corpul

Mijloacele de a-și întări corpul sunt, după metoda mea 1. Umblatul desculț; 2. umblatul prin iarbă umedă; 3. umblatul pe pietre umede; 4. umblatul prin zăpada căzută curând; 5. umblatul prin apă rece; 6. baia rece a brațelor și a picioarelor; 7. dușuri la genunchi cu sau fără turnare superioară.

1. Cel mai natural și mai simplu mijloc de învârtosare a corpului este *umblatul desculț*.

Aceasta poate să se exercite, după diferitele stări și vârste în chipurile cele mai deosebite.

Copiii mici de tot, cari sunt avizați încă cu totul la ajutorul altora, și sunt legați de leagăn și de perini, să nu poarte, pe cât e posibil, niciodată încălțăminte. De am putea să convingem pe toate mamele despre această lege higienică! Părinților plini de prejudecăți, cari nu vor să priceapă această, să le fie milă de mititeii nevinovați și să le dea cel puțin o astfel de încălțăminte, prin care aerul curat să poată ajunge binisor până la piele.

Copiii cari pot deja să stea în picioare și să umble știu să-și ajute singuri. Ei își aruncă ghetele și ciorapii cari le chinuesc picioarele, și sunt fericiți, mai ales primăvara, să poată alerga desculți. Uneori se rănesc la câte un deget, dar aceasta nu-i împiedică să se desculțe iar. Copiii fac aceasta în chip instinctiv, urmând un impuls al naturii pe cari l-am simți și noi cei în vârstă, dacă cultura prea rafinată și care pune toate pe un calapod nefiresc, nu ne-ar lipsi adesea de orice simț sănătos.

Copiii celor săraci arareori sunt turburați în jocurile lor. Mai puțin norocoși sunt *copiii celor bogați*, cu toate că nici ei nu simt mai puțin această necesitate. Am văzut odată pe un copil al unui funcționar înalt. Îndată ce tatăl său îl pierdea din vedere își arunca ghetele și ciorapii și începea să alerge prin iarba verde. Mamă-sa, o femeie cu minte și cu bun simț, nu-l împiedica să-și facă pe voie, dar tatăl său îl certa întotdeauna și-l asemă-

na cu „copiii de țăran”. Aceasta nu împiedica pe mititel ca a doua zi să alerge și mai vesel prin iarba verde. Iar noi nu putem decât să repetăm: Să lăsăm copiii să-și facă această pottă.

Părinții cu minte, cari ar permite bucuros copiilor lor așa ceva, dar trăesc *la oraș* și n'au grădină la casă, pot să permită mititeilor să umble desculți oarecare timp prin vreo odaie sau prin vreo altă sală; lucrul principal este ca picioarele, fața și mâinile, să mai respire, să sugă aerul proaspăt, să se miște în elementul lor.

Pentru *oamenii dela țară* și în genere pentru *cei mai săraci* n'avem nevoie să mai dăm nici un sfat; ei umblă mult desculți și nu invidiază pe locuitorii mai bogați ai orașelor pentru instrumentele lor de tortură, pentru ghetetele și ciorapii cari le apasă picioarele și le țin strânse. Oamenii dela țară, zăpăciți de obișnuințele orășenești și căroră le e rușine să se poarte ca semenii lor, sunt destul de pedepsiți pentru orbirea lor; cât despre cei cari n'au adoptat încă moda aceasta, apoi nici să n'o adopte. În tinerețea mea, toți umblau desculți la țară: copii și oameni mari, soții și mame, băeți și fete. Drumurile până la biserică și până la școală erau lungi de câte un ceas; părinții nededeau câte un codru de pâine și câteva mere drept merinde, precum și ciorapi și ghetete drept încălțăminte; acestea din urmă, însă, le purtam pe băț până la intrarea în biserică sau în școală; și aceasta o făceam nu numai vara, ci adesea și în anotimpuri mai reci. Abia începea să dispară zăpada de pe câmpuri și începeam să umblăm desculți pe pământul umed, și ne simțiam veseli, bine și sănătoși.

E un lucru lămurit că *oamenii dela orașe*, și în special cei din clasele mai superioare, nu pot să se supună acestui exercițiu. Dacă în prejudecățile lor au ajuns deja atât de departe, încât socotesc că n'ar putea, îmbrăcându-se, să lase măcar ca piciorul gol să se atingă de scândurile salonului, ci numai de covoare calde și moi, ca să nu fie expuși la reumatisme, guturaiuri, dureri de gât sau altele, nu mă mai ocup de ei. Dacă, însă, sunt mulți din aceia cari ar fi gata să facă ceva pentru întărirea corpului, ce i-ar împiedica să facă o astfel de plimbare seara, imediat înainte de a se culca, sau dimineata după sculare, zece minute, un sfert de oră sau o jumătate de ceas? Aceste plimbări ar putea să se facă mai întâiu, pentru a nu se simți începutul brusc, în ciorapi, mai târziu desculți și, în sfârșit în așa chip ca, înainte de plimbare prin odaie, picioarele până deasupra de glezne, să se țină câteva momente în apă rece.

Cu o bună împărțire, cu bună voință, și cu o adevărată năzuință de a-și păstra sănătatea, oricine, chiar și cel din din clasele cele mai superioare, precum și cel mai ocupat în slujba sa, ar putea să câștige atâta timp, încât să-și facă el însuș această binefacere. Un preot, foarte bun cunoscut al nostru, se ducea în fiecare an pentru mai multe zile la un prieten, care avea o gră-

dină măricică. În fiecare dimineață preotul își recita breviarul plimbându-se desculț prin iarba umedă de rouă și se simțea foarte bine, ba adesea îmi lăuda foarte mult efectele excelente ale umblatului desculț.

Am putea să cităm persoane din cele mai înalte ranguri ale societății, cari n'au disprețuit un stat bun, și pe vreme potrivită au căutat să-și întărească corpul cu plimbări de acestea prin păduri sau livezi singuratic.

Unul din aceștia — al căror număr este de altfel încă relativ foarte mic — ne-a mărturisit că, pe când înainte nu era săptămână în an să nu aibă un guturaiu cât de mic, după acest exercițiu s'a văzut scăpat pentru totdeauna de acea nefericită dispoziție.

Mamelor voim să le mai adresăm în acest loc un cuvânt deosebit. Ele sunt în prima linie chemate să îngrijească de creșterea unei generații mai robuste, mai rezistente și să ajute la înlăturarea moleșirii, slăbirii, anemiei, nervozității și cum se vor mai fi numind toate aceste sugătoare și scurtătoare de viață, cari fac atâtea goluri în societatea omenească. Aceasta se întâmplă prin întărirea corpului începută cu înțelepciune din vârsta cea mai fragedă a copilului. Aer, nutriment, îmbrăcăminte, sunt trebuințe tot atât de neapărate pentru copilul de tăta, ca și pentru moșneag. Ele sunt tot odată agenții întăririi corpului. Cu cât e mai curat aerul pe care copilul îl respiră, cu atât sângele îi este mai bun.

Pentru a deprinde repede această ființă slăbuță cu aerul liber, mamele ar face bine ca, după băile calde zilnice, să cu-funde pentru vreo 2—3 secunde copilul într-o apă rece, cum ar fi una încălzită de soare sau să-l spele repede cu o astfel de apă. Apa caldă singură moleșește; spălările rezezi reci întăresc și asigură o dezvoltare sănătoasă a corpului. Sensibilitatea care va face pe copil să plângă la început, va dispărea dela sine după aplicarea a treia sau a patra. Această afundare întărește pe copii de mici, împotriva răcelilor atât de dese și a urmărilor lor și scutește pe mamele cari vor să evite aceste rele, de înfășurările și îmbrobodirile în ștofe de lână și altele, cari împiedică orice pătrundere a aerului curat, și care ar trebui să înspăimânte pe orice om cugetător. Se păcătuiește foarte mult, în chipul acesta, împotriva sănătății mititeilor. Corpurile li se vără în niște adevărate cuptoare arzătoare de lână, trupșoarele gem sub greutatea legăturilor și a șalurilor, căpușoarele sunt îmbrobodite de nu mai aud, nici nu mai văd, și gâtul, care ar trebui întărit de preferință, se mai învâluie de obicei în legături deosebite, cari îl despart de orice atingere cu aerul. Când copilul e lăsat să fie dus la plimbare, mamă-sa îi mai examinează odată toate legăturile, ca nu cumva să rămână vreun colțișor desfăcut. Astfel fiind, poate oare să fie de mirare că difteria, crupul și alte boale seceră atâția copii? că sunt atâți

copii slăbănogi, predispuși la oftică și la toate boalele, din cari multe nici nu se cunoșteau mai înainte? Nu! căci numai o fortificare din vreme a corpului îi poate apăra de toate acestea. *Mens sana in corpore sano*, zice un proverb latin, și aceasta însemnează că, și în privința intelectuală, dezvoltarea merge paralel cu a corpului. De ar înțelege toate mamele datoria și răspunderea ce au pentru sănătatea copiilor lor și ar asculta din vreme sfaturile bune!

2) Un chip deosebit și foarte eficace al umblatului desculț, este umblatul prin iarba umedă (1), fie această iarbă umezită de rouă, ploaie sau prin stropire de apă. În partea a treia se va întâlni adesea acest exercițiu de întărire și nu putem decât să-l recomandăm cu cea mai mare căldură tinerilor și bătrânilor, celor sănătoși, ca și celor bolnavi.

Cu cât iarba e mai umedă, cu atât se urmează mai mult exercițiul și cu cât se poate repeta mai des, cu atât rezultatul va fi mai bun. De obicei, plimbarea prin iarbă trebuie să dureze dela un sfert până la trei sferturi de ceas.

După terminarea exercițiului, se șterge repede iarba sau nisipul de pe picioare, dar fără să se usuce pielea picioarelor și încălțăminte uscată se trage peste picioarele umede. După umblatul prin iarba umedă, urmează apoi o plimbare cu picioarele încălțate pe un drum uscat, acoperit cu nisip sau cu pietre, la început ceva mai repede, apoi din ce în ce în sens normal. Durata plimbării depinde de uscarea și încălzirea picioarelor, și nu trebuie să treacă peste un sfert de ceas.

Sfătuim să se observe bine cuvintele „încălțăminte uscată”. Nimeni să nu tragă peste picioare ciorapi umezi, după această aplicare. Urmările s'ar simți imediat la cap și la gât. Aceasta n'ar însemna a clădi, ci a dărmă. Este bine să se atragă atenția tinerilor nesocotiți și iuți să fie cu băgare de seamă, ca să nu-și arunce ghetele și ciorapii în iarba umedă, ci să le țină gata la loc uscat; pentru ca picioarele umede să poată fi readuse repede la căldura necesară. Acest exercițiu, ca și orice umblat desculț, se poate face și când picioarele sunt reci.

3) Un efect aproape egal cu al umblatului prin iarba umedă îl are umblatul pe pietre umede, care pentru mulți mai comodă și mai ușoară. Fiecare casă sau căsuță are undeva, în curte în bucătărie, etc. un loc pavat mai mare sau mai mic, putându-se întrebuița pentru umblatul desculț pe pietre umede. Într'un loc mai mare, plimbarea se face dealungul și dealatul; în locuri mai mici, umblarea se face pe loc, adică se schimbă picioarele ca la călcarea strugurilor. Lucrul principal este ca pietrele să fie umede și ca cineva să nu stea liniștit pe ele, ci să-și miște picioarele destul de iute. Udarea pietrelor se face mai bine tur-

1) Umblatul prin iarba umedă, este cu mult mai de preferat decât umblatul pe pământul uscat.

nându-se apa dintr'o cană pe un loc, care se calcă apoi așa ca apa să se întindă. Dacă pietrele se usucă prea curând, se toarnă apă și de două și chiar de mai multe ori; în acest caz apa cea mai rece face cele mai bune servicii.

În cazurile în cari se întrebuințează acest mijloc de întărire în scop de vindecare, el nu trebuie să se aplice mai mult de 3—15 minute. Aceasta se va potrivi după starea în care se găsește pacientul, adică: dacă e mai tare, sau mai slab, anemic, etc.; în deobște 3—5 minute sunt de ajuns. Ca mijloc de întărire pentru cei sănătoși, exercițiul poate să se prelungească fără primejdie la o jumătate de oră și mai mult și îl recomandăm tuturor cari voesc să înceapă o fortificare solidă. Nici cel mai slab și mai simțitor să nu se sperie de acest exercițiu.

Cine suferă de răceală la picioare și e predispus pentru dureri de gât și guturaiuri pentru urcarea sângelui la cap și prin urmare pentru dureri de cap, să aplice des plimbarea pe pietre. Va face bine să amestece în apa pe care o toarnă pe jos și puțin oțet.

Pentru încălzire și mișcare se va observa aceleași reguli ca și pentru umblatul prin iarbă umedă. Ca și aceasta, plimbarea pe pietre se poate face și cu picioarele reci, (adică neîncălzite înainte de exercițiu).

4) Un efect mai mare decât prin exercițiile citate mai sus, se dobândește cu *umblatul prin zăpada căzută de curând*. Stăruim cu tot dinadinsul ca *zăpada să fie căzută de curând*, proaspătă, care să se strivească sau să se prindă ca pulbere de picioare, și nu zăpadă veche, înghețată, care răcește într'un chip prea simțitor și nu e bună de nimic. Afară de aceasta, plimbarea nu trebuie să se facă nici odată pe vânt rece, ci mai cu seamă când soarele de primăvară topește zăpada. Cunoaștem pe mulți cari se plimbau cu cel mai mare succes prin astfel de zăpadă care se topia câte o jumătate de ceas, un ceas întreg, ba chiar câte un ceas și jumătate. Numai în primele minute dela început trebuie să-ți impui oarecare silă; mai târziu nu rămâne nici urmă de neplăcere sau răceală prea mare. Durata obișnuită a acestei plimbări prin zăpadă este de 3—4 minute. Observ încă odată: nu trebuie să stați pe loc, ci să *umblați*.

Câte odată se întâmplă ca degetele prea delicate, desvătate cu totul de aerul de casă, nu pot să suporte răceala zăpezii, și se umflă, se înflamează și dor. Nu trebuie să se sperie nimeni de aceasta, căci nu este de nici o însemnătate, și vindecarea urmează repede, dacă se înmoaie de mai multe ori degetele în apă de zăpadă sau se freacă ușor cu zăpadă.

Plimbarea prin zăpadă poate fi înlocuită, de pildă toamna, cu umblatul prin *iarba brumată*. Simțirea frigului este mai vie în acest caz de oarece corpul e prea puțin desvătat încă de căldura de vară în această perioadă de tranziție. Chiar și iarna plimbarea prin zăpadă poate fi înlocuită cu umblatul pe lespezi

de piatră udate cu apă de zăpadă. În ce privește încălțarea și mișcarea să se citească regulele expuse mai sus.

De obicei se răspunde la aceste recomandări că ar fi niște nebunii, prostii și așa mai departe, căci ar da naștere la răceli, reumatisme, dureri de gât, guturaiuri și altele. Dar să facă cine va numi o încercare, să-și calce puțin pe inimă la început, și se va convinge în curând că, dimpotrivă, plimbarea prin zăpadă, departe de a avea toate acele desavantajii, are dimpotrivă avantagii foarte mari (1).

Sunt mulți ani de când cunoaștem pe soția unui înalt funcționar. Această mamă energică ținea mult la sistemul de a-și fortifica copii, întărindu-le corpul; nu le permitea să fie alegători în ale mâncării și băuturii, nici să se prea plângă de vremea rea, căldură, frig, etc. Indată ce începea să ningă, promitea copiilor pâine cu unt și cu miere, dacă cutezau să facă câte o plimbare desculți prin zăpadă. Așa făcu mai mulți ani dearându-l; copii se întăriră, se făcură voinici și vânjoși și, toată viața lor, vor fi desigur recunoscători mamei lor pentru această creștere solidă.

Aceasta în ce privește *umblatul prin zăpadă* a celor sănătoși; să cităm acum două cazuri cari vor arăta ce *efect bun* are acest exercițiu și la *multe boale*.

O persoană suferia de mulți ani, iarna, de degerături cari se umflau, coceau și îi pricinuiau dureri mari. În primele zile de toamnă începu după sfatul nostru, să facă plimbări prin zăpadă; le repetă de mai multe ori și se vindecă cu desăvârșire de boala ce avea.

Acum, nu de mult a venit la noi o fată de 17 ani, plângându-se de dureri violente de dinți. „Dacă te-ai plimba cinci minute prin zăpada căzută de curând, — i-am răspuns, — ți-ar trece durerea imediat”. Ea ne-a urmat sfatul îndată, alergă în grădină și peste zece minute se întoarse strigând veselă că durerea-i trecuse cu desăvârșire.

Nici odată plimbarea prin zăpadă nu trebuie să se facă, dacă corpul întreg nu e cald. Cei friguroși să caute întâu prin muncă sau exercițiu să-și aducă corpul în stare de căldură normală. Persoanele cari suferă de asudarea picioarelor de crăpături la picioare, degerături sparte sau coapte, se înțelege că nu pot practica plimbarea prin zăpadă până nu vor încerca să se vindece mai întâu în alt chip (vezi: *Baia de picioare sau Aburul pentru picioare*).

5) *Umblatul prin apă*. — Oricât de simplu ar părea umblatul prin apă, până la pulpe, totuși, tocmai acest exercițiu folosește: a) pentru învârtosare, căci acest exercițiu are acțiune asupra

1) Mulți doctori aprobă acest exercițiu cerând numai ca să se facă cu îngrijirea necesară. Alții fac observarea că exercițiul ar fi prea aspru; dar nu se gândesc cât de des recomandă chiar ei aplicarea ghiței, care e și mai aspră.

corpului întreg, întărește firea întreagă; b) are acțiune favorabilă asupra rinichilor și asupra secrețiunii urinii, de aceea apără de multe boale ce-și au originea în rinichi, în băsică sau în pânțec; c) are o acțiune bună asupra pieptului, ușurează respirația și alungă gazurile din stomac; d) are o deosebită acțiune bună asupra durerilor de cap.

Acest mijloc de întărire a corpului se poate aplica, făcând mișcare în apă rece, într-o puțină de baie, etc. la început până peste glesne. Mai mult efect se dobândește dacă se adaugă pe rând apă până la pulpe și, mai mult încă, dacă apa vine până la genunchi.

În ce privește durata, se poate începe cu un minut, apoi mai mult până la 5 și 6 minute. Cu cât apa va fi mai rece cu atât va fi mai bine. După un astfel de exercițiu, trebuie să se facă mișcare, vara la aer liber, iarna în odaie încălzită, până la încălzirea normală a picioarelor. Iarna se poate pune zăpadă în apă. Cei slabi de constituție pot să înceapă cu apă nu prea rece și să treacă pe rând la apă mai rece și, în cele din urmă, la rece de tot.

6) *Pentru întărirea în special a extremităților, a brațelor și a picioarelor*, este de mare folos următorul exercițiu: A sta în apă rece până la genunchi, nu mai mult decât un minut. După încălzire, îți desvelești brațele până la subsiori și le ții de asemenea un minut în apă rece. *Mai bine* este a se face, de se poate ambele aceste exerciții în același timp; în acest scop poate servi o puțină de baie mai mare. Exercițiul se poate face și în așa chip ca picioarele să se pună într'un vas așezat la pământ, iar brațele și mâinile în alt vas sau ciubăr așezat mai sus, pe un scaun.

După multe boale aplicăm acest exercițiu, pentru ca să sporim circulația sângelui în extremități.

Înmuierea, numai a brațelor, face bune servicii tuturor cari suferă de degerătură și de mâini reci. Face bine cine își usucă mâinile (nu brațele) imediat după înmuiere, de oarece aerul aspru poate să pricinuiască crăpări de piele, când mâna e udă.

Acest exercițiu pretinde ca corpul să se simtă cald normal (să nu tremure de frig). El se poate face însă și cu picioarele reci până peste glesne, (nu peste pulpe), și cu brațele reci până la coate.

7) Ca cel din urmă mijloc de întărire am enumerat dușurile sau *turnarea de apă peste genunchi*. Să se caute chipul aplicării sale la capitolul despre turnări. Ele sunt în deosebi folosite pentru picioarele, în arterele cărora fac ca sângele să circule mai vioiu (1). Aci avem să observăm numai, că noi ordonăm du-

1) Un domn oarecare ajunsese să aibă la degetele picioarelor, în loc de unghii, o grămadă de carne moale. Dușurile de genunchi au fost de ajuns ca să pună în circulație sângele și să dea iar putere și tărie unghiilor, readucându-le în starea de mai înainte.

șurile de genunchi într'un chîp mai puternic, când e vorba să folosească celor sănătoși pentru întărire. Lăsăm adică să cadă raza de apă mai de sus, și iarna răcim apa mai mult cu zăpadă, ghiață, etc.

Acest exercițiu nu se poate face decât atunci când corpul e cald (când nu tremură). Picioarele pot fi reci până la glesne. Deasemenea, dușul de genunchi singur, adică fără să fie însoțit de altă aplicare, nu trebuie continuat prea mult, (3—4 zile cel mult). Cine îl folosește mai mult, trebuie să-l schimbe cu dușuri întregi sau cu înmuierea brațelor, (vezi No.6) făcând dimineata una, și după amiază alta din aceste aplicări.

Aceste mijloace de întărire vor ajunge. Ele se vor aplica în orice anotimp, iarna ca și vara. Iarna se va scurta puțin aplicația și se va prelungi câțva mișcarea. Înainte de a fi cineva obișnuit cu aceste exerciții ar fi bine să nu le înceapă iarna. Mai ales oamenii anemici, friguroși, răsfățați prin îmbrăcămintea prea călduroasă, e mai bine să înceapă aceste exerciții vara. Nu zic aceasta pentru că m'as teme că aplicațiile le-ar strica ceva; mă tem numai să nu se sperie cineva dela început și să nu urmeze o cură cu desăvârșire bună.

Cei sănătoși, ca și cei bolnavi, pot să aplice fără teamă toate exercițiile cu precauțiune și urmând întocmai preceptele date. Nici odată exercițiul însuș nu poate avea urmări rele, ci numai neprevăderile împreunate cu el. Chiar și la ofticoși, la care boala făcuse deja progrese mari, am aplicat cu bun rezultat numerile 1, 2, 3 și 6.

Mulți, și în special cei săraci, cărora li e destinat mai ales studiul nostru, nu vor avea nevoie de îndrumările mele pentru a-și întări corpul. Meseria și felul lor de viață pretind adesea zilnic, ba chiar și pe fiecare ceas, unul sau altul din citatele mijloace de întărire, sau altele pe cari nu le-am mai enumerat. Ei nu au să invidieze pe alții cari în aparență, duc o viață mai bună. Aceste mijloace sunt niște închipuiri adesea cu desăvârșire nefondate.

Aceia dintre cititori, cari poate n'au auzit nici odată despre cele arătate aci, nici măcar din nume, înainte de a-și da verdictul de condamnare, să facă numai o încercare cât de mică. Dacă va eși în favoarea noastră, ne vom bucura, nu pentru noi, ci pentru importanța cauzei. Multe furtuni dau în viață peste sănătatea oamenilor. Bine de cei cari își vor fi întărit bine și adânc rădăcinile sănătății lor.

APLICAȚIUNI DE APĂ

Aplicațiunile de apă, pe cari noi le folosim, se împart în chipul următor:

a) Comprese; b) Băi; c) Aburi; d) Turnări (dușuri);
e) Spălături; f) Înfășurări și g) Apa ca băutură.

A) Compresele

Deoarece următoarele aplicări sunt cunoscute în popor sub numele de „comprese”, păstrez și eu această numire cu plăcere, chiar cu riscul de a nu se potrivi tocmai bine. Compresele se împart în:

1. Comprese superioare (aplicate deasupra).

O bucată de pânză mai mare și aspră (pânză de saci e foarte potrivită pentru acest scop), se îndoaie de 3, 4, 6, 8, 10



Fig. 1.

ori, în direcția lungimii, până când ajunge atât de largă și de lungă, încât să acopere, dela gât în jos, pieptul și pântecul întreg. La dreapta și la stânga corpului să se lase, de fiecare parte, să atârne în jos câte o bucătică. Pânza astfel pregătită, se înmoaie în apă rece (iarna se poate întrebuița apă caldă), apoi se stoarce bine și se acopere cu ea, în chipul descris mai sus, pacientul, care zace în pat. Deasupra se așează o plapumă de lână sau o pânză uscată, împăturită de 2—3 ori, și care are scopul de a nu lăsa să pătrundă aerul la compresa umedă apoi, peste toate acestea, o pilotă (plapumă de fulgi). În jurul gâtului mai punem de obicei o bucată de pânză sau de lână, care să împiedice cu desăvârșire aerul de a pătrunde la compresa. Trebuie să se acopere pacientul cu băgare de seamă, căci se pot prea ușor produce răceli.

Compresa rămâne așezată dela 3 sferturi de ceas până la un ceas. Dacă aplicarea se cere să fie repetată, căci ea trebuie să opereze prin răceală, atunci compresa încălzită trebuie reînnoită, adică trebuie înmulțită din nou.

Indată ce timpul prescris a trecut, se depărtează pânza umedă, pacientul se îmbracă și face mișcări, sau mai rămâne câțva timp în pat.

Aplicarea compresei superioare are efect mai ales asupra *gazurilor stătute* din stomac și pântec, pe cari le alungă.

Această aplicare, ca și cea următoare, pretinde ca corpul să fie cald.

2. Comprese inferioare (aplicate dedesubt).

Tot ca și compresa superioară este și cea inferioară care, dacă ambele aplicări trebuiesc să se facă pe rând, trebuie făcută mai întâiu. În această privință este de notat:

Deoarece și compresa inferioară se face în pat, pentru a evita umezirea saltelei, se așează peste cearceaf o altă pânză de in, și peste aceasta, o cergă.

Tot o pânză îndoită de mai multe ori (3—4 ori), înmuiată și stoarsă bine, se întinde în lungime deasupra cergii, așa ca să acopere pe pacient dela cel dintâiu până la cel din urmă inel al șirii spinării (întreaga spinare). Pacientul se așează deasupra cu spatele și se acoperă bine cu o pilotă și o cergă, ca să nu pătrundă aer de loc. Compresa de dedesubt are să se folosească tot trei sferturi de ceas, și, în caz de prelungire, să se reînnoiască, având să opereze ca și compresa de deasupra, numai prin răceală. Regulele de observat după aplicare sunt tot cele de mai sus.

Compresele de dedesubt sunt foarte bune pentru întărirea șirii spinării, în contra durerilor de spate și de mijloc (junghiu). Cunoaștem multe cazuri, în cari durerea de mijloc (lumbago)

ă fost vindecată cu desăvârșire după aplicarea a două comprese într-o singură zi.

În cazuri de *stagnare a sângelui* și în *fierbînteala frigurilor*, compresele de dedesubt au un efect foarte bun.



Fig. 2.

În ce cazuri anume trebuiesc să se aplice și de câte ori trebuiesc să se repete, se va arăta în special la diferitele cazuri de boală.

3. Comprese deasupra și dedesupt în acelaș timp.

După cum se pot face una după alta, tot astfel aceste două feluri de comprese se pot aplica și în acelaș timp.

Se prepară compresa de dedesubt astfel cum s'a explicat la No. 2, iar cea de deasupra se așează lângă pat. Pacientul se desbracă și se așează pe compresa de jos, apoi își aplică pe cea de deasupra, care stă gata alături. Acoperirea cu pătura de lână și cu pilota se face iar așa, încât din nici o parte să nu poată pătrunde aerul la comprese. De mare importanță este, la această aplicațiune dublă, ca pătura de lână, care se așează sub compresa de dedesubt, să fie destul de largă ca să se poată acoperi cu ea și compresa de deasupra așa ca bolnavul să fie ca și înfășat.

Această aplicațiune trebuie să țină cel puțin trei sferturi de ceas și cel mult un ceas.

Ea face servicii excelente în contra *căldurilor mari*, a *gazelor congestiunilor*, *ipohondriei* și altor boale.

4. Comprese pe pînțele

Pacientul stă culcat în pat. O pânză de in, împăturită de

4—6 ori, se înmoaie în apă, se stoarce de tot (aşa ca să nu mai picure), se pune pe pânze şi se acoperă cu îngrijire cu o pătură de lână şi cu pilota. Aplicaţiunea aceasta poate să dureze trei sferturi de ceas până la două ore; compresa trebuie schimbată după ora întâiu, adică muiată din nou.

Această compresă face servicii bune în contra *durerii de stomac, a crampelor*, şi când e vorba să se *atrage sângele dela piept şi dela inimă*.

Adesea se foloseşte în locul apei, pentru înmuierea pânzei, oţetul; asemenea, după cum se arată în special în partea a treia se mai foloseşte, în acest scop, şi *infuziunea (ceaiul de floare de fân)*.

Pentru a se economisi oţetul, compresele se pot face în aşa chip, că se înmoaie mai întâiu o pânză îndoită în două, în jumătate apă şi jumătate oţet, şi se aşează pe corpul gol, iar deasupra se întinde o altă pânză, îndoită de 2—4 ori şi înmuiată numai în apă. Acoperirea se face ca mai sus. Adesea ni s'a pus întrebarea: Ce principii avem în ce priveşte *compresele de ghiată, lăsarea de sânge*, etc.? Ne vom explica aci pe scurt:

Cel care întinde mâna unui duşman spre împăcare, cu fruntea încruntată, mai cu greu îşi va ajunge scopul decât unul care îl întâmpină cu faţa veselă şi cu inima vioaie. Această comparaţie ne vine în minte când e vorba de aplicarea ghiţii sau a apei. Totdeauna am socotit compresele de ghiată, mai ales peste părţile cele mai delicate ale corpului, (cap, ochi, urechi, etc.) printre mijloacele cele mai aspre şi mai brutale. Ele nu merg mână în mână cu natura, ajutând pentru ca ea să înceapă a lucra iarăşi singură; ele îi smulg ceva cu sila, şi aceasta îşi răsbună. Pungi de ghiată, comprese de ghiată şi cum se mai numesc, în practica noastră sunt necunoscute şi aşa vor rămâne în totdeauna. Să-şi închipuiască numai cineva ciocnirile colosale dintre căldura arzătoare din lăuntrul corpului şi muntele de ghiată de deasupra, iar între ele mădularul cel suferind, organul de carne plăpândă şi de sânge, muncit de amândouă. Rezultatele acestor fel de munci le-am aşteptat totdeauna cu mare temere, şi temerea noastră, în cele mai multe cazuri, a fost justificată.

Cunoaştem pe un domn care, un an întreg, a avut să poarte fără întrerupere, ziua şi noaptea, comprese de ghiată pe un picior. Ei bine, a trebuit să se întâmple o adevărată minune ca această mulţime de ghiată să nu absoarbă întreaga căldură, nu numai pe cea produsă de boală, ci şi căldura naturală indispensabilă. Dar de vindecarea piciorului, nici vorbă!

Ne poate răspunde cineva că în multe cazuri a folosit într'adevăr. Se poate că răul n'a putut rezista atâtor mijloace fortate: dar urmările? Sunt nenumăraţi aceia cari au venit la noi cu pierderea parţială a fetei, cu suriditate în grad mai mare sau mai mic, cu reumatisme dintre cele mai felurite şi în special

cu reumatisme de cap și alte multe sensibilități prea mari ale capului. De unde proveniau toate acestea? Răspunsurile erau mai în totdeauna: „Atunci, și atunci, mi s'au aplicat comprese de ghiată; sufer de ani de zile...” Negreșit că cei mai mulți vor suferi toată viața lor. O mai repetăm încă odată: Ne pronunțăm absolut împotriva oricărei comprese de ghiată și afirmăm, dimpotrivă, că apa, aplicată potrivit, este în stare să potolească și să neutralizeze și cea mai mare căldură, fie aceasta în oricare parte sau organ al corpului. Dacă un incendiu nu mai poate să fie stins cu apă, atunci desigur nu va fi stins nici cu bucăți de ghiată. Aceasta poate s'o înțeleagă ori cine.

Am zis că apa, aplicată *potrivit*, aduce folos. Prin aceasta firește că nu înțelegem ca la o aprindere, de exemplu la cap sau în cap, să se pună, ca ghiată mai înainte, cât se poate de multe comprese, și așa mai departe. O sută de bucăți de ghiată sau de comprese nu vor opri năvălirea sângelui spre locul inflammat ceace sporește fierbinteala. Trebuie să conducem sângele în altă parte, să-l resfirăm, cu alte cuvinte; afară de aplicațiunile dela locul suferind, trebuie să facem și altele asupra corpului întreg. Pe acest dușman la cap sau în cap, de pildă, îl vom ataca mai întâiu la picioarele pacientului, și vom purcede apoi pe rând împotriva corpului întreg.

De altfel ghiata ne face și nouă servicii excelente la cura noastră de apă, prin întrebuințarea directă. Ea răcește vara apa când începe să devină prea caldă.

Ce opinie avem despre *lăsarea de sânge, lipitori* și alte scoateri de sânge, de orice fel?

Acum 50, 40 și chiar 30 de ani, rar se găsea o femeie care să nu-și fi lăsat sânge de 2, 3 și 4 ori pe an; se însemnau dela începutul anului în calendar, cu multă strictețe, zilele alese pentru această operație. Medicii dela țară și dela oras, bărbierii, chirurșii își numiau meseria o adevărată „măcelărie”; chiar și instituțiile, mănăstirile, își aveau timpul de lăsare a sângelui și dieta prescrisă cu multă strictețe, înainte de toate. Își doriau noroc cu toții înainte și se felicitau după reușita sângeroasei operații. Aceasta se vede că de multe ori nu era ceva ușor. Un preot de pe vremurile acelea a socotit că, în decurs de 32 ani și-a lăsat sânge în fiecare an de 4 ori, și la fiecare operație a pierdut 8 uncii din sânge. Suma face $8 \times 4 \times 32 = 1024$ de uncii de sânge!

Afară de lăsarea de sânge, se mai obișnuiau lipitori, vențuze, etc.; erau proceduri pentru tineri și bătrâni, pentru bogați și săraci, pentru bărbați și femei.

Și cum se schimbă vremurile. Aceste operații se credeau multă vreme ceva necesar, singurul și absolutul trebuincios pentru ca să fie și să rămână cineva sănătos. Și acum ce i-dei domnesc în această privință? Zămbim la această răcăire a bătrânilor și rădem de ideia greșită că poate fi un om care să

aibă prea mult sânge. Acum vre-o doi ani un medic din străinătate, care se ocupă și cu literatura și care urmează o direcție științifică nouă, ne spunea că el în viața lui nu văzuse lipitori. Mulți medici atribuesc anemia timpului nostru, relei deprinderi și abuzului de lăsare de sânge. Poate să aibă dreptate; dar aceasta nu e singura cauză.

Să venim însă la fapt. Convingerea noastră e următoarea. În corpul omenesc toate sunt într-o armonie atât de minunată, partea față de parte și fiecare parte față de tot, încât, întregul corp poate fi numit o singură capo d'operă, a cărui idee n'a putut să răsară decât din spiritul creator al lui Dumnezeu și a cărui realizare n'a fost cu puțință decât prin forța creatoare a aceluiaș Dumnezeu. Aceeași ordine, aceeași măsură, aceeași armonie există între primirea și consumarea materiilor necesare susținerii corpului, dacă omul cuminte și liber conlucrează prin dreapta folosință a celor ce-i sunt date, după voința lui Dumnezeu, și nu răstoarnă ordinea, și nu strică armonia prin a abuza de ele.

Deoarece lucrurile stau astfel, nu putem să ne închipuim cum s'ar putea ca cel mai important din toate procesele corpului omnesc: formarea sângelui, să se facă în chip neregulat și exagerat.

Fiecare copil, așa ne explicăm noi lucrurile, primește de la mama sa, odată cu viața, drept moștenire, și o cantitate, o porțiune, de substanță formătoare de sânge, orice nume i s'ar da, așa zicând esența, fără de care orice formare de sânge ar fi cu neputință. Dacă această esență se sfârșește, încetează și formarea de sânge, și, cu dânsa și viața propriu zisă. A se stinge de-a'n picicarele, a se usca de viu, nu se mai poate numi „a trăi”. Prin orice pierdere de sânge dar, fie prin cădere, fie prin rănire, fie prin lăsare de sânge de bună-voie, prin lipitori, etc, se pierde o parte din această substanță formătoare de sânge, din această esență de viață și cu atât omul are mai puțin de trăit. Orice pierdere de sânge însemnează o scurtare a vieții, căci viața e în sânge.

Se obiectează că nimic nu se formează mai repede ca sângele. A pierde sânge și a dobândi sânge, e aproape unul și acelaș lucru.

Recunoaștem și noi că formarea sângelui se operează minunat de repede. Dar să ni se permită următorul argument. adus din experiență, care va interesa mai ales pe cititorii noștri tărani și pe care ei îl vor confirma desigur. Cine vrea să îngrășe repede o vită, îi lasă o parte mare de sânge și apoi o nutrește bine. În foarte scurtă vreme va curge în belșug sânge nou și frumos. Vita e bine și se îngrășă. După 3—4 săptămâni i se mai lasă odată sânge și se nutrește iar bine, dându-i-se și băuturi multe și tari. Vita e tot bine și, la tăiere, chiar și una bătrână va avea sânge tot atât de mult și de frumos ca

și una tânără. Dar să examinăm mai de aproape acest sânge! Sângele format în chip artificial nu mai este decât un lichid apos, fără sucuri dătătoare de viață. Vita n'are nici putere de muncă, nici putere de viață, și dacă nu este tăiată o lovește dropița.

Mărturisim bucuros că pot să fie cazuri, cari însă formează întotdeauna excepție, în cari, nefiind alte mijloace prompte la îndemână, lăsarea de sânge înlătură o primejdie momentană.

De obicei se spune că atunci *când cineva e amenințat de un atac de apoplexie*, lăsarea de sânge este singurul mijloc de scăpare. Imi aduc însă aminte de un caz în care, după un atac de apoplexie, primul medic a lăsat sânge într'adevăr, în toată graba, iar al doilea medic a declarat hotărât că bolnavul trebuia să moară tocmai din cauza acelei lăsări de sânge, ceea ce s'a și întâmplat. Nu prea mult sânge în corp pricinuește, de obicei, atacurile de apoplexie, cum cred oamenii gresit, ci tocmai prea puținul sânge (anemia)! „A murit de apoplexie” înseamnă de obicei că cu sângele i s'a sfârșit și viața. Untdelemnul a încetat de a curge și de a fecunda și de aceea s'a stins cu desăvârșire fitilul arzător.

B) Băile

1. Băile de picioare

Băile de picioare pot să fie reci sau calde.

Iată, ce spune Kneipp în cartea sa cea mai nouă „Testamentul meu”:

În ceea ce privește durata băii calde de picioare ea era de obicei ca de un sfert de oră și niciodată mai prelungită. Medicii pe cari îi cunoșteam și cari recomandau asemenea băi de picioare le fixau de obicei la 14 minute. Eu asemenea am recomandat adeseori baia caldă, și rămân la 14 minute, fiindcă m'am convins că acest timp e cel mai potrivit și mai priincios. Dar când am încercat mai mult cu băi reci decât cu băi calde, am găsit că durata unei asemenea băi trebuie dirijată după constituția corporală și după starea individului respectiv, și că deci nu se poate stabili o regulă fixă, dar că de ordină o durată de două până la patru minute e foarte îndeajuns. Numai acela care face baia, poate să judece însus în această privință. Când picioarele intră în apă rece, răceala pătrunde într-însele ca tăișul unui cuțit; după câteva minute răceala cea mare se mai domolește puțin și atunci picioarele se încălzesc așa, încât baia de picioare nu ți se mai pare rece, ci foarte plăcută. Dar nu trece mult și răceala dela picioare începe din nou, și se urcă din nou la acelaș grad, ca mai înainte. Răceala aceasta încă slăbește iarăși, și se ivește din nou o căldură plăcută, dar nu mai este așa de forte ca după răceala dintăiu. Astfel se produce o reacțiune după alta.

Acum se naste întrebarea: Când să termine cineva baia rece de picioare? Răspunsul este: Indată ce răceala dela picioare slăbește și picioarele par calde să isprăvești baia: așa dar, la cea dintăiu reacțiune, când după răceală s'a ivit căldura.

1. Băile reci de picioare se fac stând în apă rece până la pulpe sau peste ele, în decurs de 1—3 minute.

În cazuri de boale, băile reci de picioare au mai ales scopul de a conduce sângele în jos, dela cap și dela piept; dar ele se întrebuințează în genere numai în combinație cu alte aplicații și uneori în cazuri în cari pacientul, din diferite cauze, nu poate suporta băi întregi sau jumătate. Băile reci de picioare au scopul de a înviora și de a întări și se recomandă mai ales oamenilor dela țară, vara, când după zile de muncă obositoare, noaptea, nu pot să doarmă. Aceste băi taie oboseala și produc liniște și somn.

2. Băile calde de picioare se fac în diferite chipuri:

a) În apă caldă de 25—26 grade R. se pune o mână plină de sare și de două ori atâta cenuse de lemn. După ce se amestecă

bine. se face baia de picioare, care trebuie să țină 12—14 minute ¹⁾.

Câteodată — dar numai în urma unei ordonanțe speciale — se face o astfel de baie cu o temperatură până la 30 de grade, dar totdeauna trebuie să urmeze după aceasta o baie rece de picioare, care să țină 30 de secunde ²⁾.

Băile de picioare fac servicii excelente pretutindeni unde nu se pot folosi mijloace aspre și reci, din pricină de stare de slăbiciune, de boală, de lipsă de căldură a corpului, etc., de oarece reacțiunea e prea mică, sau nu se face de loc, apa rece desvoltând prea puțină căldură, din cauza lipsei de sânge.

Băile de picioare sunt mai ales pentru *persoane slabe, anemice, nervoase, foarte tinere sau foarte bătrâne*, în special pentru *femei*, și au efect în contra *turburărilor de circulație, congestiunilor, durerilor de cap și de gât, crampelor, (cârcei)* etc.

Ele atrag sângele spre picioare și au un efect calmant.

Nu recomand aceste băi celor ce suferă de asudarea picioarelor.

Tăranii din Germania au cunoștință despre aceste băi calde de picioare și despre efectele lor, după cum dovedește deasă lor aplicare.

b) O baie fortificatoare de picioare este *baia de flori de fân*. Se opărește o grămăjoară mică (3—5 pumni) de flori de fân ³⁾ cu apă fierbinte, se acoperă vasul și se lasă această amestecătură până când scade la temperatura de 25-26 grade R. Este cu desăvârșire indiferent dacă florile de fân rămân și ele în baie, sau dacă, după depărtarea lor, se folosește numai infuziunea. De obicei, pentru simplitate și economie de timp se lasă toate la un loc.

Aceste băi de picioare au un efect *dizolvant, secretoriu și întăritor* și fac servicii *picioarelor bolnave, la asudări de picioare, la răni deschise la strivături de tot felul* (prin cădere, lovire, etc.) *la podagră, incarnățile, putrezime între degete, răniri și rosături de ghetete strâmte* etc. În genere se poate spune că *aceste băi de picioare sunt excelente pentru toate acele picioare, ale căror sucuri sunt mai mult bolnave și predispuse spre putrezime, decât rumene și sănătoase*.

Un domn suferia grozav de podagră. Tipa de dureri. O astfel de baie de picioare, urmată de înfășurarea picioarelor în cârpe înmuiate în infuziune, îi potoli durerile teribile ce avea după o jumătate de oră.

1) După scrierile cele mai noi ale lui Kneipp, această durată este fixată la 14 minute. În baie se mai poate pune, în loc de sare și cenușe, flori de fân, paie de ovăz, etc.

2) Tot după ultimele scrieri ale lui Kneipp, această din urmă baie trebuie să urmeze numai *câteva* secunde.

3) Prin flori de fân se înțeleg nu numai florile, ci și foile, sămânța etc., ce cade din fân, ba chiar și fânul însuși și otrava.

e) Mare asemănare cu baia de flori de fân are *baia de picioare cu paie de ovăz*.

Se fierb într-o căldare paie de ovăz, ca vre-o jumătate de oră, și infuzia se folosește pentru o baie de picioare de 25—26 grade R, care să dureze 20—30 de minute.

După experiențele mele, aceste băi de picioare sunt *neîntrecute*, când e vorba de *dizolvarea oarecărora asperități*, la picioare. Ele dizolvă *bătăturile, încarnația unghiilor, nodurile* care se formează din cauza podagrei, a reumatismelor, putrezirea unghiilor, nodurilor, etc. Chiar și *răni deschise, purulente*, precum și degete rănite de sudori prea acre, pot să fie tratate cu această baie de picioare.

Un domn își tăiase bătăturile. Degetele i se inflamă; o bubă rea făcea să se bănuiască o otrăvire a sângelui. Câte trei băi de picioare de paie de ovăz pe zi și înfășurări până peste glesne, înmuiate într-o asemenea infuzie vindecară piciorul în patru zile.

Un bolnav era amenințat să-i putrezească toate degetele dela un picior. Niște pete vinete închise făceau iar să se ivească temerea unei otrăviri a sângelui. Băile de picioare și înfășurările îl puseră în scurtă vreme iar în picioare.

În multe cazuri prescriu la amintitele băi de picioare (să se citească despre Baia caldă completă), ca și la băile complete, schimbarea de trei ori. Încheierea se face și aci, ca și acolo, cu baia rece. Dar o excepție constantă formează baia de picioare caldă de 25—26 gr. (amintită mai sus sub litera a), la care se adaugă cenușe și sare. Aceasta are scopul de a trage mai tare sângele de sus în jos, și a-l resfira aci. Acela care, după o astfel de baie, ar face dar să urmeze una rece, ca de încheiere, ar mîna sângele adus în picioare, iarăși îndărăt, de jos în sus, și prin urmare n'ar mai curge în cantitate atât de considerabilă în picioare, cum a fost atras prin apa caldă cu cenușe și sare. Cel dintîiu efect dorit ar fi neutralizat în acest chip, cel puțin în parte și scopul nu s'ar ajunge. Va să zică, după baia de picioare caldă, cu adaos de sare și cenușă, nu trebuie să urmeze niciodată una rece.

d) Mai amintim aci un fel deosebit de băi de picioare care e mai mult de natură solidă, decât lichidă. Cine are posibilitatea de a le folosi, să nu le disprețuiască nici decum! Eu le-am folosit adesea, foarte adesea, cu cel mai bun succes.

Să se pună într'un vas (ciubăr) tescovină de malt (orz cu care s'a făcut bere) încă caldă. Picioarele se cufundă ușor înăuntru și se simt în curând bine în căldura binefăcătoare. Baia poate să dureze dela 15 până la 30 de minute. Și mai mare efect are tescovina de struguri. Baia de tescovină este foarte bine cunoscută de țărani, prin ținuturile în cari sunt vii.

Cine suferă de reumatism, podagră sau alte boale de acestă, va simți mai mult efectul vindecător al acestor băi.

O observare generală pentru toate băile de picioare, e cea următoare: Persoanele cari sufăr de cărcei să nu facă băi mai sus de începutul pulpelor, nici mai calde de 25 de grade.

Băi de picioare cu apă caldă simplă, fără nici un amestec, nici nu fac și nici nu prescriu vreodată.

2. Băile de jumătate (semi-băi).

În genere, prin băi de jumătate (semi-băi), înțeleg acele băi în cari corpul intră cel mult până la mijlocul pântecelui, cam până în regiunea stomacului, dar mai adesea sub acest punct. Îmi trebuia să am o baie de mijloc, între cele complete, cari îmi oferiau prea mult, și pentru cele de picioare cari îmi oferiau prea puțin; pentru aceste băi am ales numele de băi de jumătate.

Această aplicațiune se face în trei feluri:

1. A sta în apă, așa ca ea să ajungă până peste pulpe sau la genunchi;

2. A sta în genunchi în apă, așa ca și coapsele să fie acoperite ;

3. A ședea în apă.

Numai al treilea fel merită cu dreptate numele unei adevărate băi de jumătate; aci apa ajunge până la jumătatea pântecelui, până în regiunea buricului.

Toate aceste trei aplicări, cari nu se fac niciodată de cât cu apă rece, se numără mai întâiu printre mijloacele de întărire a corpului. Ele se fac deci de către cei sănătoși, cari nu sunt încă tari; de către cei slabi, cari voiesc să se întărească și de către reconvalescenții cari voiesc să devină cu desăvârșire sănătoși și robusți. În cazuri de boală folosirea lor trebuie să fie prescrisă anume: altfel nu e bine să se facă încercări cu ele, căci s'ar putea să nu fie spre folos.

Ori în ce fel s'ar întrebuița, fie pentru bolnavi, fie pentru sănătoși, această aplicare nu trebuie să fie decât o aplicare parțială, adică: ea nu folosește decât împreună cu altele, iar durata aplicării nu trebuie să treacă peste jumătate, până la trei minute ¹⁾.

Numerele 1 și 2, adică a sta și a îngenunchia în apă, le-am aplicat, și totdeauna cu cel mai bun succes la persoanele cari, din cauzele cele mai diferite, își pierduseră cu desăvârșire puterile chiar la începutul curei de apă. Nu vreau să numesc aceste cauze, ci numai să amintesc că sunt mulți cari, la început, nu pot suporta apăsarea apei la băile complete, fără urmările cele mai neplăcute. Să nu se treacă peste acest punct cu strâmbături din nas sau cu râs, etc. Ași fi gata să aduc, nu câteva, ci sute de exemple hotărâtoare și vii din diferitele cla-

1) După ultimele scrieri ale autorului, durata aceasta este de 2-6 secunde

se și stări sociale. Tocmai astfel de bolnavi. (prea slabi și a-nemici), m'au adus la ideea acestor două aplicații; starea lor pretindea această cură de apă discretă, moderată și delicată, câte odată în decurs de săptămâni întregi, până când, întăriți mai mult, pot să și suporte mai mult.

Al doilea exercițiu de întărire a corpului ce se folosește de obicei, dimpreună cu cele două numere de mai sus, e cufundarea bratelor în apă până la subsiori (vezi „Mijloacele de învârtosare ale corpului”). Pe lângă întărirea firii, mai prescriu o aplicare întreagă, (constând din două părți), în special în contra picioarelor reci.

No. 3. adevărata baie de jumătate, este foarte de remarcată; o recomand cu stăruință tuturor celor sănătoși. Slăbiciunile și boalele de pânțece. — și numărul lor e foarte mare, iar cauza în fond numai una: lipsa de fortificare, molesirea se înăbușesc în germene, iar dacă s'au instalat deja în corp, se înlătură.

Aceste băi de jumătate fortifică pânțelece, susțin și sporesc puterea. Mii și mii de oameni poartă legături peste pânțece, una sau mai multe. Fac bine aceștia? Adesea mai rău, căci legăturile acestea stabilesc, așa zicând și mai bine molesirea și boala în sărmanul corp. Să se încerce odată, încet dar hotărât, baia de jumătate recomandată de noi! În scurtă vreme se vor împuțina plângerile de trânji, colici de vânturi, ipohondrie, isterie, etc. boale cari băntuiesc atât de mult și smintesc și mințile.

Pe cei sănătoși îi sfătuiesc ca dimineața, când se scoală, să-și spele partea superioară a corpului, iar după amiază sau seara, să facă baia noastră de jumătate. Dacă n'au timp să se spele dimineața, atunci pot să săvârșească această spălare a corpului superior (pieptul și spatele) și în baia de jumătate.

Cât despre întrebuințarea uneia sau a celeilalte din aceste trei aplicări ale noastre, în cazuri de boală, voi lăsa să vorbească exemplele:

Un tânăr fusese slăbit de tifos în așa chip, încât era incapabil de orice muncă. În curs de mai mult timp a îngenuchiat în apă, la fiecare a 2-a sau a 3-a zi, câte un minut; mai târziu 2-3 minute. Din săptămână în săptămână se întremă și deveni robust ca și mai înainte.

Cineva suferia de congestiuni violente, cari își aveau originea în pânțece (aceasta se întâmplă foarte des). Într-o zi își spăla cu putere partea superioară a corpului, iar în alta îngenuchiă în apă. Astfel continuă și după câțva timp se însănătoșește.

Durețile de stomac, cari provin din balonări, din vânturi oprite sau stătute, se vindecă tot așa.

Alungarea gazelor, cari, după boale, pot fi supărările cele mai chinuitoare, este un specific, adică o acțiune cu totul specială a băilor noastre de jumătate.

3. Băi de șezut.

Băile de șezut se fac reci și calde.

1. Baia de șezut rece se face în chipul următor:

Putina pregătită anume pentru băile de șezut (fig. 3), sau în lipsa acesteia, un vas larg dar cu bordurile nu prea înalte, fie de lemn, fie de tinichea sau zinc (fig. 4), se umple cu apă



Fig. 3.

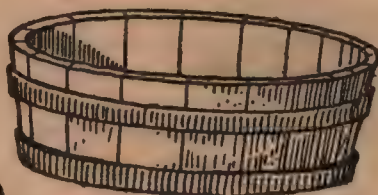


Fig. 4.

rece pe sfert sau până la a cincia parte. În această puțină se așează omul desbrăcat, ca pe un scaun, în așa chip ca jumătatea din pânțece, până la regiunea rărunchilor și partea de sus a

soldurilor, să fie în apă. Cealaltă jumătate a coapselor și a picioarelor stau afară din apă (fig. 5) Cine are oarecare practică, n'are nevoie să se desbrace de tot.

Durata unei băi este dela o jumătate minut, până la trei minute.

Aceste băi reci de șezut sunt, dimpreună cu băile de jumătate, cele mai însemnate și mai eficace aplicări, în special pentru pânțece. Ele sunt alungătoare de gaze, activează digestiunea prea slabă și eșirea, regulează circulația, întăresc și de aceea ele nu se pot recomanda îndestul de mult în contra anemiei, scorbutului și altor stări analoage, precum și la suferințele de pânțece de natura cea mai delicată. Nimeni n'are să se



Fig. 5.

teamă de această aplicație, nu din cale afară de rece, și care nu durează decât 1—2 minute. Aplicată bine și după regulă, ea nu poate să strice niciodată.

Pentru a evita răcelile, pentru a deveni tare și nesimțitor față de schimbările de temperatură, cari adesea pricinuesc atâtea rele, să se facă baia mai ales *noaptea din pat*. Te deștepți la un oarecare ceas din noapte, faci repede baia de șezut, (nu mai ai nevoie să te desbraci și imediat, fără a te șterge, te urci iar în pat.

Dar nu este bine ca baia aceasta să se repete prea des una după alta, deoarece, prin aceasta se conduce sângele prea mult în părțile șezutului și poate să strice celor ce sufăr de trănji: ee 2—3 ori pe săptămână, însă nu strică.

Cel care n'are somn liniștit, de cum se culcă, cel care se deșteaptă noaptea și nu poate adormi iar, în general, cine suferă de insomnie, să întrebuințeze baia rece de șezut. Băile acestea, de 1—2 minute înlătură iritația și procură o odihnă plăcută.

Un pacient nu putea să doarmă, de mai multă vreme, de cât 1—2 ceasuri pe noapte și, făcându-și fel de fel de gânduri, se irită din ce în ce și somnul fugea de dânsul tot mai mult. Aceste băi l-au vindecat.

Cine se deșteaptă dimineața cu capul amețit, sau se scoală mai obosit decât la culcare, va face bine să aplice băile acestea.

Recomandăm încă odată cu insistență și tuturor celor sănătoși, aceste băi.

2. Baia de șezut caldă n'o pregătesc niciodată numai cu apă caldă. La mine ea este totdeauna sau:

- a) o baie de șezut cu planta numită coada calului;
- b) o baie de șezut cu paie de ovăz sau
- c) o baie de șezut cu flori de fân.

Pregătirea acestor trei băi se face în unul și același chip. Se toarnă apa fierbinte peste ierburile arătate mai sus și se lasă să fiarbă câtva timp la foc. Apoi se ia vasul dela căldură, se lasă infuzia să se răcească până când ajunge la temperatura de baie, de la 24 până la 26, arareori până la 30 grade, și se varsă atât infuzia, cât și ierburile, în putina de baie. O astfel de baie de șezut poate să dureze un sfert de ceas și, de oarece ar fi păcat atunci de a se arunca infuzia, sfătuiesc să se mai folosească pentru alte două aplicații. Una se face la 3—4 ore după cea dintâi, iar cealaltă la un ceas după aplicația a doua, ambele în infuzia rece și cu o durată de 1—2 minute.

Acest fel de băi de șezut, cu ierburi, le permit cel mult de două sau de trei ori pe săptămână; mai adesea numai alternate cu băile reci, sau când e vorba de cazuri în cari e să vindece un rău adânc înrădăcinat precum: hemoroizi (trănji) vechi, fistule ale intestinului gros, boale ale coecumului și altele.

Cei cari sufer de vătămătură nu trebuiesc să se teamă de folosirea acestor băi.

a) Baia (de șezut) de coada calului (*Equisetum arvense*), servește în special și cu deosebire la crampe și la stările reu-

matice ale rinichilor și ale bășicii, la boalele de piatră și nisip în bășică, la greutatea de a urina.

b) Baia (de șezut) de paie de ovăz: este excelentă în contra durerilor reumatice.

c) Baia (de șezut) de flori de fân are mai mult efect general, și se întrebuințează, când nu se fac cele două băi premergătoare, în contra boalelor mai sus citate, deși cu mai puțin succes. Mi-au făcut servicii bune la dizolvarea stagnațiunilor în pânțece, apoi în contra umflăturilor și a bubelor externe, în contra scaunului tare și greu (constipație), a hemoroizilor (trânjilor), precum și în contra simptomelor de crampe și colici, (colică de vânt).

4. Băi complete.

Și aceste băi se împart în băi reci și calde. Fiecare fel servește atât pentru cei sănătoși, cât și pentru cei bolnavi.

I. Baia rece completă.

Se poate face în două chipuri: sau stai în picioare ori sezi culcat de tot în apă rece, în putina de baie, sau te scufunzi în apă numai până sub brațe, pentru a evita apăsarea simțită a apei asupra plămânilor, așa ca vârfurile plămânilor să rămână libere, și speli partea superioară a corpului cu mâna sau cu o pânză aspră.

Durata cea mai scurtă a unei astfel de băi complete reci, este de o jumătate de minut; cea mai lungă, peste care nu trebuie să treci, de trei minute.

Asupra acestei păreri separate ce am, voi mai reveni de câteva ori în capitolele următoare. Aci observ numai că chiar și eu eram de altă părere acum vreo douăzeci de ani; sfătuiam să se facă băi de durată mai mare și credeam că institutele de cură de apă (hidroterapie) nu puteau să se depărteze mult de cea mai bună metodă.

Experiența îndelungată și practică zilnică asupra mea și asupra altora, cred că m'au învățat de mult ceva mai bun. Aceste învățătoare m'au adus la convingerea statornică, că la băile de apă rece, adevăratul principiu este:

Cu cât baia e mai scurtă, cu atât efectul e mai bun. Cine stă un minut în baia completă rece, face un lucru mai cu mințe și mai sigur decât acela care stă într'însa cinci minute.

Fie bolnavi, fie sănătoși, aceia cari vor folosi baia aceasta eu o dezaprob, îndată ce durează mai mult de trei minute.

Această convingere pe care mi-au dat-o și apoi mi-au confirmat-o fapte nenumărate, face explicabil faptul că eu am părerile mele speciale asupra aplicațiunilor aspre din institutele de cură cu apă rece, precum și asupra băilor prea obișnuite fără socotintă în timpul verii.

În ceea ce privește punctul din urmă, sunt oameni cari stau în apă odată ba chiar și de două ori, în fiecare zi, câte o jumătate de ceas și mai mult. Mai puțin de obiectat am la înotători buni, cari fac mișcare multă și după baie mănâncă bine și mâncări nutritive. Natura puternică va înlocui repede ceea ce le ia baia. Acelora însă cari stau ca niște broaște testoase câte o jumătate de ceas, abia mișcându-se în baie, nu numai că nu le folosește nimic acest martiriu, dar le strică, și dacă le repetă mai des, sau chiar prea des, le strică mult; astfel de băi obosesc, moleșesc, în loc de a servi naturii, organismului; îl storc în loc de a-l întări și nutri. Il consumă.

1) *Baia completă rece pentru sănătoși.*

Adesea am primit dela cunoscuți și necunoscuți observațiuni că trebuie să mă gândesc că aplicațiunea de apă rece e egală cu scoaterea căldurii și că aceasta, pentru persoanele anemice ar fi foarte stricăcioasă și ar opri în cel mai mare grad iritația nervoasă.

Îscălesc fiecare din aceste cuvinte, când e vorba de aplicări prea aspre, cum sunt cele descrise mai sus; aplicările mele însă și anume băile complete reci, le recomand mai întâi tuturor celor sănătoși în orice anotimp, vara ca și iarna și afirm că tocmai aceste băi contribuiesc în chip esențial la păstrarea și întărirea sănătății; ele curăță pielea, activează respirația pielii, împăspătează, înviorază și întăresc întregul organism.

Iarna băile nu pot să întrecă ușor numărul de două pe săptămână; ajunge una la opt, ba chiar și la câte patrusprezece zile.

Să mai disting aci două puncte:

Un rol important pentru sănătate, îl joacă întărirea desăvârșită a corpului în contra diferitelor influențe, schimbărilor de temperatură (vreme rea, anotimpuri). Nenorocit e omul acela care trebuie să-și apere plămânii, gâtul, capul, de orice adiere, de orice vântuleț, și care tot anul trebuie să observe încotro bate vântul azi și încotro mâine. Copacul în natura liberă poate să fie indiferent la furtună, la liniște, la căldură sau la ger. El bravează vânt și ploaie, e învârtoșat în contra lor. Cine e sănătos, să încerce cu baia noastră, și va fi și el ca și copacul cel tare.

Mulți sunt greu de convinși că spaima și grija ce le pricinuesc aplicările de apă rece nu sunt justificate; ei au ideea fixă a scoaterii căldurii din corp. „Frigul slăbește și trebuie să slăbească, zic ei, dacă nu urmează, imediat după această aplicare, simțirea de căldură“. Negreșit, aprob și eu aceasta. Dar mai afirm că, abstracție făcând de mișcarea multă, care este strâns legată, după principiile noastre, cu orice aplicare de apă rece, băile noastre de apă rece, nu răpesc naturii căldura, ci

mai mult o păstrează și o dezvoltă. În loc de orice alt răspuns, să pun întrebarea: Dacă un om slăbit, molesit de șederea continuă în odaie, care iarna nu poate cuteza să iasă decât în caz de extremă necesitate, se învârtosește deodată prin băi sau prin spălări în așa chip, încât poate ieși pe orice vreme, fără frică, și nu simte aproape nici frigul cel mai simțitor; oare căldura naturală n'a sporit la un astfel de om? Să fie toate acestea numai părere și amăgire?

Dau aci un exemplu din multe altele:

Un domn în vârstă de peste 60 de ani avea o teamă nespusă de apă. Când ieșea din casă, cea mai mare grijă, a lui era să nu uite cumva vreuna din îmbrăcămintele-i indispensabile de lână: se temea de tot felul de răceli. Gâtul acestui domn, mai mult decât capul, trunchiul și celelalte membre ale corpului său era atât de simțitor, încât nu știa cum să-l mai păzească. Atunci am venit și eu și l-am sfătuit să facă băi complete reci. El m'a ascultat și rezultatul a fost extraordinar de favorabil. Deja după câteva zile începu să-și lepede din pieile de lână. În cele din urmă se întări până într'atât, încât părăsi toată îmbrăcămintea și ajunse să facă băi reci nu numai în odaia încălzită, ci și în gârlă, până în luna lui Octombrie, și apa de gârlă, departe de a-i strica, îi folosi și mai mult decât apa cam stătută din putina de acasă.

Întrebările de căpetenie la cari avem să răspundem sunt următoarele:

În ce stare, în ce dispoziție trebuie să fie corpul sănătos pentru ca să se întrebuințeze cu bun rezultat astfel de băi (complete) reci?

Mai departe:

Cât trebuie să stea un om sănătos în baie?

Și în sfârșit:

În ce anotimp se începe mai ușor cura de întărire a corpului?

Buna dispoziție pentru băile complete reci cere, ca o condiție esențială, ca întreg corpul să fie cu desăvârșire cald.

Acela dar, care e încălzit bine, după ce a stat mai mult timp într'o odaie caldă sau după ce a muncit ori a umblat câțva timp, este în buna dispoziție cerută.

Cui îi e frig, cine suferă de picioare reci, cine tremură în astfel de stare de răceală să nu facă niciodată o baie rece completă, până când nu se va încălzi mai întâiu bine prin umblare, etc.

Și vice-versa: Cine asudă, cine are căldură (vorbesc de oamenii cei sănătoși) și este ca și scaldat în cea mai mare sudoare, acela să facă liniștit baia noastră întreagă ¹⁾.

1) Cine a fost udat de ploaie sau în alt chip, acela să lase apa n pace căci nu i-ar face bine. Mai fac aci atenți pe toți, să nu îmbrace haine umede după o astfel de baie. Hainele trebuiesc să fie cu desăvârșire uscate.

Chiar și oameni, de altfel liniștiți și în toată firea, se tem grozav de a intra în apă rece când sunt asudați. Și cu toate acestea, nimic nu e mai inofensiv. Ba eu citez să afirm, după îndelungata experiență ce am făcut, că cu cât sudoarea e mai mare, cu atât baia e mai bună, mai eficientă.

Mulți cari credeau înainte că cu o astfel de „cură de cal” trebuia neapărat să fie loviți de damba, după o singură încercare au pierdut orice teamă, spaimă și prejudecăți ¹⁾.

Cine s'a temut vreodată, întorcându-se acasă cu fața și mâinile asudate și murdărite de sudoare, să se spele imediat, ba să-și spele chiar și pieptul și picioarele asudate? Oricine face aceasta și se simte bine. Oare efectul pentru corpul întreg să nu fie tot același? Ceeace este bine și folositor pentru *parte* să fie stricăcios pentru *tot*?

Eu cred că teama de urmările stricăcioase ale băilor reci pentru cei asudați provine dela experiența că persoane asudate, ajungând deodată într'un loc rece sau într'un curent de aer, s'au răcit și au contractat boale de cari n'au mai scăpat toată viața. Aceasta e foarte adevărat.

Recunosc chiar și mai mult, că adică mulți oameni cari au intrat asudați în apă rece, au contractat germenii unor boale grele. Dar cine e de vină? sudoarea sau baia rece?

Nici una, nici alta. Ca la aproape toate lucrurile în viață, vorba nu este nici alci de *ce*, ci de *cum*; în cazul nostru e vorba de cum folosesc cei asudați baia rece? Cu un cuțitaș simplu de buzunar sau de masă, un furios poate face fapte grozave. O aplicare nesocotită poate să prefacă cel mai mare bine, în cel mai mare rău. Ciudat e numai că, în astfel de cazuri, se condamnă totdeauna ce era bun, și nu abuzul ce s'a făcut.

E vorba dar de chipul în care se face baia. Cine merge de capul său în această privință, acela să sufere urmările nesocotinței sale.

Astfel am ajuns la răspunsul întrebării, a doua: Cât timp trebuie să stea în baie un om sănătos?

Un domn, căruia-i ordonasem câte două băi pe săptămână, se întoarse după patrușprezece zile să mi se plângă că se simțea și mai rău decât înainte, că par'că era o bucată de ghiță. După față, părea, într'adevăr foarte suferind și nu înțelegeam cum de mă înșelase așa deodată credința ce aveam în efectele curei de apă. La întrebarea mea, dacă aplicările au fost făcute întocmai după ordonanța mea, domnul îmi răspunde: „Intocmai; ba am făcut și mai mult decât mi-ai ordonat; în loc de un minut, stam câte cinci minute în apă, și tot nu mi-a folosit nimic”. În zilele următoare părăsi acest exces de zel; făcu aplicațiile exact după ordonanță și în scurt timp se făcu bine.

Acest caz ilustrează pe toate acelea în cari se zice că apa

1) A se vedea în partea a treia, capitolul care tratează despre Sudoare.

ar fi stricat. Nu apa, nu aplicațiunea e care gresește efectul; oamenii nesocotiți și neexacti fac răul. Dar fiindcă așa e obiceiul, vina lor trebuie s'o poarte apa nevinovată.

Cine face baie complectă rece, să se desbrace repede, să intre încet în baie, așa ca să treacă dela patru până la șase secunde până să fie de tot în apă. Durata acestei băi este de obicei de o secundă sau două, uneori și de patru până la cinci secunde, dar nu mai mult. Baia trebuie să fi fost pregătită mai dinainte și pacientul să stea lungit într'însa timpul arătat.

Cine va fi asudat, să se așeze în baie, adică să intre în apă numai până la regiunea stomacului și să-și spele repede partea superioară a corpului. Apoi să se cufunde un moment până la gât, să iasă imediat din apă și să se îmbrace cât va putea mai curând, fără a se șterge. Lucrătorul cu mâinile sau lucrătorul de câmp poate să-și reînceapă imediat lucrul, ceilalți trebuie să facă mișcare, (cel puțin un sfert de ceas), până când corpul va fi cu desăvârșire uscat și își va fi recăpătat căldura normală. Este tot una dacă aceasta se face în odaie sau afară; eu personal prefer totdeauna aerul proaspăt, chiar și toamna și iarna.

Orice faci, iubite cititor, fă cu chibzuială și nu trece niciodată peste măsura adevărată! Baia întreagă trebuie să se facă de obicei cel mult de trei ori pe săptămână.

Când e mai bine să se înceapă aceste băi?

Lucrarea importantă, de a întări corpul sau ceea ce este tot atât, de a apăra corpul de orice boală, de a-l face capabil de rezistență, trebuie începută cât se poate de curând. Incepe chiar de azi, iubite cititor, dar începe cu exercițiile mai ușoare. (vezi: *Mijloacele de întărirea corpului*) și nu dela început cu cele mai grele! Altfel ai putea prea lesne să-ți pierzi curajul. Băile noastre reci le vei începe când vei fi robust, poate după o scurtă pregătire, iar dacă ești slab, după o pregătire mai îndelungată.

Acesta e un lucru important. Nu trebuie să se forțeze nimic și să se înceapă deodată, nemijlocit, cu aplicările cele mai aspre!

Aceasta ar fi, cu indulgență vorbind, o nesocotintă.

Un medic a recomandat unui bolnav de friguri nervoase să stea câte un sfert de ceas în apă rece. Bolnavul făcu o asemenea baie, dar fu cuprins după aceea de un acces tare de friguri. După astfel de experiență era lămurit că nu se mai putea aplica bolnavului apa, altfel — adauga dânsul — bolnavul era pierdut. Cu această condamnare la moarte, bolnavul fu adus la mine. Ii dădui sfatul ca să mai încerce odată cu apa, numai zece secunde, (să intre și să iasă), și succesul trebuie să fie sigur. Așa a făcut bolnavul meu și în câteva zile s'a vindecat.

În astfel de cazuri mi se impunea întotdeauna convinge-

rea, că apa se întrebuința cu intenție, într'un mod aspru și violent, cu scopul de a intimida poporul, în loc de a-i inspira curagiu.

Cei cari voiesc o cură serioasă de apă, după ce vor fi aplicat mijloacele de întărire a corpului, să înceapă mai întâiu cu spălările peste tot (vezi: *Spălările*) și anume să le facă seara înainte de culcare, dacă spălările nu irită și nu le produc insomnie; în caz contrar, să le aplice dimineața. Seara nu se pierde timp deloc, dar și dimineața totul e gata într'un minut.

Cine n'are să înceapă imediat vre-o muncă manuală oarecare, sau nu face mișcare, să se mai culce pentru un sfert de ceas (până la uscare și încălzire).

Acest exercițiu, făcut de două până la patru ori pe săptămână, sau chiar zilnic, este cea mai bună pregătire pentru baia noastră rece. Să se încerce numai! După cea dintâiu neplăcere, va urma în curând o simțire plăcută și binerătătoare, și ceace se părea la început o tortură va deveni în curând o trebuință.

Un cunoscut al meu, făcea în fiecare noapte, în timp de 18 ani băi întregi. Eu nu le-am ordonat, dar el nu le-a părăsit și n'a fost bolnav nici o oră în acești 18 ani.

Pe alții, cari făceau câte două și câte trei băi în fiecare noapte, am trebuit să-i opresc. Dacă exercițiul ar fi fost prea aspru, cum strigă unii, desigur pacienții le-ar fi abandonat.

Cine voințe să-și întărească corpul și să-și conserve sănătatea, să nu negligeze baia rece întreagă ¹⁾, să nu rămână numai cu intențiile bune.

Popoarele, gințile și familiile viguroase au fost întotdeauna amici ai apei reci, adică ai băiei noastre întregi. Cu cât veacul nostru ia caracterul și numele de „epocă molesită”, cu atât mai mult este timpul să ne întoarcem la vederile și principiile firești și sănătoase ale celor vechi (nu la cele artificiale și nenaturale).

Mai sunt și astăzi, mai cu seamă familii din înalta aristocrație, bărbați cu vază, cari privesc tocmai aplicarea noastră de apă ca o tradiție a casei și ca un mijloc de educație foarte important pentru cultivarea sănătății, pe care voiesc a-l conserva și pentru urmașii lor.

Prin urmare, nu trebuie să ne fie rușine de cauza ce susținem.

2) Baia complectă rece pentru bolnavi.

La descrierea diverselor boale, (în partea a treia), se va arăta lămurit când și de câte ori să se întrebuințeze aceste băi. Aici facem numai câteva observațiuni de natură generală.

Un organism sănătos, viguros, e în stare să elimine el

1) Câteva efecte amănunțite vezi-le în partea a treia la capitolul *Sudoare*.

însuș materiile nesănătoase ce vor să se depună. Corpului slăbit de boală trebuie să-i se dea ajutor până ce va fi în stare să facă el însuși această lucrare. Acest ajutor este de multe ori baia completă rece, care servește ca mijloc de învântoșarea corpului.

Aplicarea principală se face însă la boalele ce au ca prevestitor friguri violente sau insomnie.

Mai de temut sunt frigurile de 39—40 de grade; ele nimicesc orice forță a corpului. Mulți pier de slăbiciune, dacă nu de boală. Nu e nicidecum bine să așteptăm a vedea ce se va dezvolta dintr'o asemenea aprindere grozavă. Ce poate ajuta aici să înghiți „la fiecare oas o lingură” de cutare doctorie, sau chinină antipirină, mixtură digitală, care strică stomacul? În aceste cazuri, medicamentele sunt și rămân slabe mijloace de a potoli focul frigurilor. Și mai periculoase încă sunt mijloacele artificiale de îmbătare ce se administrează sau injectează bolnavului și cari îl îmbată într'adevăr, de nu mai știe nimic, nu mai simte nimic. Abstracție făcând de punctul de vedere moral și religios, te apucă mila văzând pe bolnav, pe jumătate adormit, mai mult beat cu ochii stinși, cu fața desfigurată.

Un asemenea foc de friguri trebuie stins: altceva nu ajută. Orice incendiu se stinge cu apă; asemenea și focul care este așa zicând, în flăcări, se stinge prin băi reci complete. De câte ori cineva simte că-i arde corpul, să facă baie rece, (friguri, inflamațiuni, tifos, etc.)

Am aflat deja de mult că, în cele mai multe case de sănătate pentru cei săraci, cari nu puteau să-și permită luxul unei cantități mari de chinină, se întrebuinta cura de apă și, în timpul din urmă, am citit cu bucurie prin gazete, că mai ales în spitalele mari militare din Austria, s'a început iarăși a se trata cu apă unele boale, ca tifosul. Și dacă mi-e permis a întreba: De ce numai tifosul să fie tratat cu apă și nu și celelalte boale, cari sunt coroloarele frigurilor? Cine a zis A. trebuie să zică și B. Mulți așteaptă cu nerăbdare pe acest B, chiar și mulți cari fac parte din breasla doctoricească.

Însă nu toți bolnavii sunt în stare a se folosi de băile de puțină sau de basin. Unii sunt poate așa de slabi, că nu se pot mișca. Oare acești bolnavi să fie lipsiți de întrebuintarea apei reci? Nici de cum! Aplicările noastre de apă sunt așa de varii, cu atâtea grade, încât și cel mai sănătos, ca și cel mai greu bolnav, poate găsi aceea ce-i se potrivește. Este vorba numai să știe alege bine întrebuintarea.

Cei greu bolnavi, cari din cauza slăbiciunii nu sunt în stare să facă băi, pot fi spălați pe tot corpul chiar în pat, (vezi Spălările). Aceste spălări se repetă de câte ori corpul are o căldură prea mare.

Însă, la acești greu bolnavi, să ne ferim a proceda prea brusc cu apă rece, sau prea mult deodată.

Imi aduc aminte de un pacient, care a zăcut unsprezece ani și, în tot timpul acesta, a fost căutat de medici. S'au făcut încercări și cu apă, dar în zadar! După ce această persoană s'a vindecat în șase săptămâni, medicul însuși mi-a declarat că nu înțelege această minune. El m'a vizitat spre a afla cum am procedat și cum am vindecat pe un om, în care erau prea puține semne de viață. Atunci i-am arătat procedeul meu cel simplu și exercițiile cu apa. Totul trebuie să meargă treptat și conform cu puterile pacientului.

Vai de acei nefericiți cari zac prin spitale sau prin casele lor, și nu se pot mișca din pat zece, douăzeci de ani! Acestea sunt niște ființe demne de plâns. Sunt convins că foarte mulți din acești bolnavi, bărbați sau femei, cari zac ani de zile în pat, pot fi tratați cu apă, regulat, metodic și cu perseverență.

II. Baia completă caldă.

Baia completă caldă se face, ca și cea rece, de oamenii bolnavi și de cei sănătoși.

Când intri în apă, puțină, (fig. 6, litera a) să fie plină așa

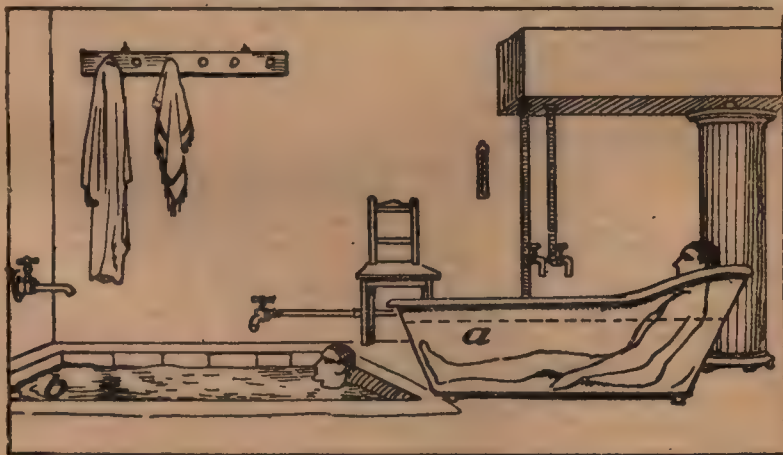


Fig. 6.

încât să-ți ajungă până la gât. Șezi în apă 25—30 de minute. Apoi treci repede într'o altă puțină (b) de alături plină cu apă rece, în care te culci, ținând numai capul afară. În lipsa acestei putine, îți speli tot corpul cu apă rece. Aceasta să țină numai 5—6 secunde. Apoi, fără să te ștergi, te îmbraci repede și te plimbi, prin odaie sau afară, cel puțin o jumătate de ceas, până ce corpul se usucă și se încălzește. Tăranii pot imediat să se apuce iarăși de lucru. Apa caldă trebuie să aibă o temperatură de 26—28 grade, la persoane mai în vârstă, de 28—30 grade R. Termometrul trebuie ținut mai mult timp în apă, ca să ne ara-

te exact gradul de căldură. Graba și neglijența strică tot. Al doilea chip de a face această baie este cel următor :

Putina se umple cu apă caldă, ce are însă o temperatură de 30 — 35 grade R., dar niciodată mai mare de 35 sau mai mică de 28 grade. În termenul de mijloc e de recomandat 31—33 grade R.

În această baie intri de trei ori în putina cea cu apă caldă și de trei ori în putina cea cu apă rece. Baia întreagă trebuie să dureze tocmai 33 de minute; diferitele schimbări se împart astfel, (punându-se ceasul pe scăunel, lângă putina cu apă, și numărându-se):

10 minute în apă caldă;

1 minut în apă rece;

10 minute în apă caldă;

1 minut în apă rece;

10 minute în apă caldă;

1 minut în apă rece;

Totdeauna se isprăvește cu apa rece.

Oamenii viguroși se așează în putina cu apă rece și intră încet până la cap. Persoanele mai simțitoare se așează, și-și spală repede pieptul și spatele ¹⁾ fără a se da afund. Capul nu se udă niciodată, și dacă se udă, îl ștergi bine îndată.

După ce ieșim din baie, să ne ștergem numai mâinile, spre a ne putea îmbrăca.

Aici mai fac aceste observații:

Niciodată nu prescriu băi calde, fără băi sau spălături reci. Apa caldă singură slăbește, nu întărește; ea face pielea mai simțitoare față cu frigul și cineva poate lesne răci. Apa caldă deschide porii, prin cari intră apoi aerul rece și urmările se simt după câteva ceasuri. Orice inconvenient se înlătură numai prin baia sau spălătura rece; apa rece înviorează, întărește și, închizând porii, ferește de răceală, de boală.

Aci dăm iarăși peste prejudecata că nu e bine ca o răceală bruscă să urmeze căldurii. Tocmai cu privire la băile cele reci cari urmează celor calde, băile calde trebuiesc să fie de o temperatură mai ridicată decât cea normală. Corpul este îmbibat sau, ca să zic astfel, într'armat cu atâta căldură, încât poate prea bine să susțină lupta cu apa rece. Cui îi displace pentru prima oară să intre în putina rece, să facă mai întâi o spălătură cu apă rece peste tot corpul și va căpăta curaj. Numai întâia oară e greu. Cine a încercat odată, cunoaște efectul bine-făcător și nu mai face niciodată o baie caldă fără ca să facă în urmă una rece. Mulți cari dintru'întâiu tremură de frică, se deprind în urmă atât de bine, încât trebuie să-i sfătuim să aibă oarecare limită și să nu guste prea mult din această plăcere.

Furnicăturile și gădiliturile pielei ce se simt la intrarea

1) Adică arunci apă peste umeri până când îți udă toată spinarea.

dintr'o baie rece într'una caldă, mai cu seamă la picioare, nu trebuie să sperie pe nimeni, căci ele devin în urmă foarte plăcute. Preparațiuni pentru a restabili căldura animală nu trebuie să se facă.

Și aci, ca și la toate băile calde, nu întrebuințezi numai apă simplă, ci apă amestecată cu diferite fierturi de buruieni.

În teză generală, însă, trebuie să spun că sunt pentru băile reci, și numai în cazuri foarte rari și excepționale mai prescriu băi calde. Băile reci dau totdeauna efectele cele mai bine-făcătoare și chiar uimitoare, de aceea le prefer pe acestea cu mult mai mult celor calde.

Cititorii să țină deci seamă de această observație importantă.

1) *Baia complectă caldă pentru sănătoși.*

Recomand băi calde unor oameni sănătoși, dar slabi, numai atunci când ei nu pot suporta băile reci. Însă după baia caldă trebuie să facă spălări cu apă rece și astfel se deprind cu timpul a suferi și băile reci.

Principiile și practica mea în această privință sunt următoarele: Persoanelor viguroase rumene la față, nu le dau nici odată băi calde. Ș'apoi chiar lor le place apa rece, ca peștilor.

Le recomand însă persoanelor mai tinere, anemice, nervoase și mai ales acelor care sunt predispuse la crampe, reumatism, etc. Recomand aceste băi mai cu deosebire mamelor, sleite și slăbite de timpuriu de tot felul de necazuri. E de ajuns ca în fiecare lună să facă o baie de 28 grade R., urmată de o spălătură rece, baia întreagă durând 25—30 minute.

Cei predispuși la reumatism, podagră, etc., să facă două asemenea băi pe fiecare lună.

În timpul verei, persoanele mai tinere să încerce numai cu băile reci.

Oamenilor slabi și mai în vârstă le recomand, cel puțin odată pe lună, o baie caldă, de 28—30 grade R., cu o durată de 25 de minute, urmată de spălătură rece. Ei se vor simți mult mai bine, deoarece transpirația va deveni mai mare și circulația sângelui mai vie.

2) *Baia complectă caldă pentru bolnavi.*

Diferitele cazuri de boală ne spun în cari din ele se întrebuințează cu folos baia caldă întreagă.

Băile urmăresc un scop îndoit: Într'un caz, au să mărească căldura corpului; în al doilea, au să contribuiască la disolvarea și eliminarea unor materii, pe cari corpul bolnav nu este în stare să le înlăture.

Băile calde se prepară ca:

- a) Băi cu flori de fân;
- b) Băicu paie de ovăz;

c) Băi cu molift;

d) Băi mixte.

Despre primele două băi, am vorbit deja. Vom mai stăruî însă aici asupra câtorva puncte.

a) *Baia de flori de fân*. Punem un săculeț cu flori de fân într'o căldare cu apă fierbinte, lăsându-l să fiarbă cel puțin un sfert de ceas. Apoi golim căldarea în putina cu apă caldă sau rece, după trebuință. Această baie este cea mai nevinovată : este baia normală pentru încălzirea corpului. Chiar și oamenii sănătoși o pot întrebuința oricând. Această apă desfundă radical porii și disolvă congestiunile.

b) *Baia de paie de ovăz*. Punem o mână bună de paie de ovăz să fiarbă într'o căldare cu apă, timp de o jumătate de oră; apoi procedăm ca mai sus.

Această baie are efect mai mare decât baia de flori de fân și este excelentă în boale de rinichi, de bășică, piatră, reumatism, etc.

c) *Baia de molift (brad)* se prepară astfel: Luăm ghimpt sau ace de molift sau de brad, proaspete, ramuri tăiate mărunț, și le fierbem în apă o jumătate de ceas; apoi facem ca mai sus. Această baie, deși este mai slabă decât baia de paie de ovăz, totuși are o înrăurire favorabilă asupra rinichilor și a bășiceii, dar mai ales asupra pielei, pe care o înviorează și o întărește. Ea e adevărata baie pentru oamenii mai în vârstă.

d) *Băi mixte se numesc acelea* în cari punem împreună floare de fân și paie de ovăz, cari fac ca baia să aibă și un miros mai plăcut.

— Da, știu că băile sunt bune, îmi zise cineva, într'o zi, dar sunt cam scumpe și greu de realizat.

Cu drept cuvânt mi-ar putea spune cineva aceste vorbe, dacă l-aș trimite la Reichenhall sau la Karlsbad, ori în vreo altă stație balneară; ar avea drept să-mi spună aceste vorbe când i-aș prescrie ca în fiecare baie să toarne jum. sau $\frac{3}{4}$ din sticlutele cele preparate de farmaciile din străinătate, cari costă atât de scump.

Dar în cazul meu, nimeni n'are a se plânge de mine și n'am să fac nici o scuză la nici o ripostă. Cel mai sărac poate să-și facă băi de acestea cu ușurință și fără cost, mai cu seamă că are la îndemână extractul cel mai pur, veritabil, nealterat sau falsificat, pe care îl poate găsi pretutindeni în astfel de condițiuni, vorbim de apă.

Tocmai pentru clasa aceea fără mijloace multe, m'am îngrijit ca să-i pot procura posibilitatea de a putea gusta din binefacerile băilor, cari au o influență atât de bună și favorabilă asupra oamenilor.

De călătorit n'are nevoie, decât cel mult să meargă până la grajd sau la magazia unde se ține fânul, ori să facă un drum până în păduricea cea mai apropiată. De costat băile nu costă

nimic, cel mult câteva vorbe bune ; flori de fân sau paie de ovăz le dă cu plăcere, fiecare țăran unui sărac. Iar o puțină și o cadă le are și un sărac în gospodăria sa, și dacă nu, orice vecin este gata să-i împrumute. Cred că toți s'au convins de scumpetea acestor lucruri.

În ceea ce privește osteneala și posibilitatea de realizare, n'avem decât să punem următoarea întrebare: Oare ar fi mai bine pentru tine și pentru toți ai tăi, să stai săptămâni întregi în pat și să zaci greu bolnav?

În ce privește munca și greutatea, nici că mai încape vorbă: mai de grabă numesc lesne, reaua voință d'a nu voi să dea ascultare celor ce spun. Cine umblă cu astfel de idei în cap, nici nu merită o astfel de baie.

III. Băile minerale.

Asupra acestui punct, despre care am fost de atâtea ori întrebant, părerea mea este următoarea:

Conform principiilor mele asupra curei de apă, nu pot a-proba de loc ceea ce este forțat și violent, fie că influențează din afară în interior sau direct asupra interiorului.

Dacă se ajunge la scop prin întrebuințarea unui mijloc, nu trebuie în nici un chip să se întrebuințeze un al doilea mijloc. Trebuie să venim în ajutorul naturii, al bolnavului sau al organismului slăbit, încet, blând, și lin, iar nu în mod brusc și îndată ce corpul s'a întărit îndestul, atunci să-l lăsăm în pace să meargă și singur înainte.

De sigur, fiecare a observat, că să citez un exemplu al procedeului meu, că eu nu întrebuințez perii de sârmă, cearceafuri pentru frecat, sau altele. Aceste lucruri le-am întrebuințat, chiar și mai înainte numai în cazuri izolate, dar experiența m'a învățat că apa singură fără aceste manipulațiuni mai mult sau mai puțin puternice (sărmanul corp, pe lângă cealaltă muncă, mai trebuie atunci să-și aducă în ordine atât mușchii zdrobiți cât și pielea jupuită), are efectul cel mai salutar, numai să fie bine aplicată. Serviciul de frecare îl face la mine toată ziua și toată noaptea cămașa de pânză groasă, pe care o recomand cu toată insistența.

Numai numele de baie minerală arată deja o acțiune energetică. Toate aceste ape, oricum s'ar numi, și oriunde ar isvorî, conțin, mai mult sau mai puțin, săruri mai ușoare sau mai aspre. Asemenea ape sărate, aplicate pe dinafară, ca să aibă efect în interior, îmi par ca un fel de nisip gros — fie-mi permisă comparația — cu care s'ar freca argintul sau alte obiecte de aur.

Oare organismul d-voastră intern e mai puțin fin și delicat decât acestea? Numai o suflare turbură culoarea cea strălucitoare a argintului; mijloacele aspre de curățire îl sgârșie.

Desigur că la o asemenea operațiune se face alb. Dar argintul nu va suferi mult timp asemenea operațiuni. Cred de prisos să explic mai pe larg asupra cărui metal moale, nobil și delicat își fac apele minerale lucrarea lor de curățire.

Ce ne arată experiența cu privire la acest procedeu? În stațiunile balneare morții nu se îngroapă ziua, ci noaptea, fără muzică, pentru a nu incomoda pe cei în viață. Dar se înmormântează cam mult.

Cutare s'a dus la băi, i-a priit de minune; s'a dus a doua oară, nu i-a priit tocmai bine; a treia oară s'a dus, i-a priit strașnic de bine, dar când a venit acasă, s'a lungit și a murit. Ba o seamă fac economie de drum și mor chiar în stația balneară¹⁾.

Cine se duce pentru distracție în asemenea localități, nu se teme de cele de mai sus, dar puna îi face o cură foarte desavantajoasă.

Și țărani au început să întrebuinteze fel de fel de ape minerale, numai că puna îi mai reține de a fi așa de excentrici, ca cei bogați.

Deunăzi veni la mine un țăran și-mi spuse: „Acum am găsit cel mai bun mijloc pentru curățirea corpului: e un fel de apă curabilă pe care o întrebuintez adesea”. În ce consistă? îl întrebai eu. După o oarecare îndoială, el îmi mărturisi că era o lingură de sare topită în apă și acest lichid îl lua pe stomacul gol, și că-i folosea mult. Eu l-am sfătuit să se lase de acest mijloc, el însă n'a vrut. Continuând a lua mai departe, căpătă mai în urmă boală de stomac, anemie, și muri în vârstă cea mai frumoasă.

Nu trebuie să invidiem pe cei cari se duc la aer curat în străinătate, la Meran, în sudul Italiei, sau al Frantei, sau chiar în Africa. Eu sunt de părere că pestele trebuie să trăiască în apă, păsările în aer, omul în locul unde s'a născut. Devine clima mai aspră? caut să mă deprind cu ea. Apa din pământul meu e tot atât de bună ca cea străină și de e să mor, căci odată trebuie să mor, fie mai bine în țara mea, căci pământul e mai ușor; în el mă odihnesc mai bine și mai liniștit.

Pun numai următoarele două întrebări: Câți dintre acei cari într'adevăr sunt bolnavi, ducându-se acolo, se reîntorc cu totul reînsănătoșiți. — Câți n'au rămas pentru vecie îngropați acolo, mai ales în localitățile calduroase?

Rămâi deci în țara ta, trăește cinstit și spală-te în fiecare zi.

IV. Băile parțiale.

Clasific următoarele băi sub numele de băi parțiale, pentru-

1) S'ar putea povesti multe istorii cu privire la stațiile balneare.

că cuprind părți speciale ale corpului, dar mai ales pentru a nu mai face capitele mari.

1) *Baia de mâini și de brațe.*

Mai târziu vom vorbi mai mult asupra acestor băi dar acum observăm numai atâta:

De exemplu: cineva suferă de un deget. Eu caut ca tot degetul, tot corpul să fie sănătos, și atunci se va vindeca și degetul. Trebuie să facem băi de mâini și de brațe.

2) *Baia de cap.*

Baia de cap este una din cele mai importante. Ea se poate face în modul următor:

Punem un vas cu apă pe un scaun (fig. 7) și ținem partea



Fig. 7.

de sus a capului în apă rece ca un minut, apoi în apă caldă 5-7 minute. Luăm apă cu mâna și udăm tot părul, ca să nu rămână nimic uscat.

După baie să ștergem bine părul, să stăm în casă cu o căciulă în cap sau să-l avem înfășurat cu prosopul, până când se usucă părul.

Nimeni să nu umble afară sau să stea în curent cu părul ud.

Celor cu părul scurt, le recomand baia rece, iar celor cu părul mare, baia caldă.

Băile de cap sunt bune în contra durerilor de cap, în contra bubelor, a mătreței, etc.

Curățenia e necesară corpului întreg, cu atâta mai mult capului. De aceea toți să-și spele capul cât mai des, dar mai

ales copiii. Nu pot în deajuns recomanda îngrijirea părului, fiindcă prin aceasta se împiedică formarea unui strat, din care provin atâtea dureri de cap.

3) *Baia de ochi.*

Aceasta se poate face caldă sau rece. Se procedează în chipul următor: Cufundăm fața în apă rece, deschidem ochii și stăm așa ca la 15 secunde. Apoi ridicăm capul și după 20 secunde punem iarăși fruntea și ochii în apă. Așa se poate face de 4—5 ori. Baia caldă, la o temperatură de 24—26 gr. R. să se termine întotdeauna cu o baie de apă rece, sau să spălăm ochii cu apă rece. Apa de baie poate să fie și apă cu ierburi. Se recomandă fenicul (anason mare) sau silur (burueniță).

a) *Baia de ochi rece* are un efect excelent asupra ochilor sănătoși dar slăbiți. Ea întărește întreg aparatul vederii, atât în interior, cât și în afară.

b) *Baia de ochi caldă* se întrebuintează spre a muia abcese dela ochi, a dizolva și a extrage din interiorul ochiului orice lichid nesănătos.

C) A b u r i

Ca toate aplicațiunile noastre de apă și aburii lucrează în forma cea mai blajină și, de aceea, nevătămătoare. Cu toate acestea trebuie să se bage de seamă la aplicarea aburilor de apă. Un bolnav, dacă îi aplică bine și după prescripție, se poate face sănătos; dar un om sănătos se poate îmbolnăvi, dacă neglijează să observe măsura. Dacă, de exemplu, cineva iese afară îndată după baia de abur, fără a se fi răcorit mai întâi, poate răci și se poate îmbolnăvi rău, chiar de moarte. Intrebuintate bine însă, băile de aburi nu pot fi nici de cum primejdioase.

Oare aburii sunt necesari vindecării? Când o menajeră își spală rufele, întrebuintează și apă caldă, și rece. Apa cea caldă dizolvă murdăria, cea rece o spală. Tot așa e și la înlăturarea boalelor. Căldura descompune și elimină sucurile stricute. Prin răceală, corpul devine robust și învârtos.

Orice corp trebuie să aibă o cantitate oarecare, o măsură oarecare de căldură.

Corpul sănătos are în sine o cantitate oarecare, și n-are nevoie să i se mai dea.

Orice corp bolnăvicios însă, simte în curând lipsa căldurii interne necesare, ce trebuie să i se dea în vreun chip oarecare. La mulți pacienți sunt deajuns înfășurări și comprese; pentru alții sunt mai buni aburii.

Cum să se întrebuinteze aburii?

A trebuit să fac multe experiențe până când am ajuns să pot răspunde la această întrebare, că aburii nu trebuie să lu-

creze în acelaș timp asupra corpului întreg, ci numai asupra părților lui. Când ne doare un braț, nu trebuie să ne slăbim tot corpul prin aburi ci numai brațul, numai asupra lui să lucreze direct.

Acum vreo 40 de ani s'a introdus și la noi metoda băilor de aburi, însă fiindcă acestea se aflau numai în orașe mari, s'a inventat așa numitul dulap de asudat, care avea menirea a elimina sudorile. Imi procurai și eu un astfel de dulap; el avea o ușe de intrare, și o gaură deasupra prin care se scotea capul. Pacientul ședea sau sta în picioare într'însul, legat cu o pânză la gât, spre a împiedica dispariția aburului având comprese ude pe cap, spre a menține capul în stare de răcoare, pe când tot corpul era cât se poate de tare asudat, deja după 10—15 minute. Baia de aburi se sfârșeste cu un duș complet (o stropitoare plină cu apă) sau cu o baie completă. Ori de câte ori doriām ca asudarea să fie mai mare, puneām pe pacient să stea de două ori, câte 15 minute, de fiecare dată, în dulap, urmând, după fiecare dată, o spălătură repede care dura 30 secunde.

Prepararea acestei băi de aburi mi s'a părut excelentă; un singur lucru mă uimi numai, anume că efectul n'a fost tocmai din cele mai excelente. Mai cu seamă în timpul iernei lucrurile prezintau multe dificultăți, fiindcă corpul, asudând tare și devenind foarte impresionabil, nu se putea apăra ușor de frig.

Nu știam cum să le îndepărtez. Făcui fel de fel de încercări, când, într'una din zile, era tocmai pe timpul iernei, mă dusei cu afaceri, pe la Munich. Suferiam de un guturaiu puternic. Întâmplarea făcu ca să dau peste un ziar în care se aduceau laude mari băilor noastre de aburi. Printre alte multe laude se spunea că o singură baie ajungea ca să vindece catarul cel mai puternic „Să mă duc și eu!” mă gândii. Zis și făcut. Vizitai acea baie rusească; după baie m'am simțit ușurat, însă la 5—6 ore guturaiul îmi veni iarăși și mai tare încă decât înainte.

„Așa! gândii eu; va să zică nu este metoda cel adevărat acesta pe care l'am probat eu?” Nu mai vorbesc de mine dar ce se întâmplă cu unul care e slab, bolnav și prăpădit, când acest soi de baie nu-l lăsa fără efect și pe unul sănătos?

Celelalte cercetări ale mele m'au condus la ideea că și în cazul de față, ca și la celelalte aplicațiuni al apei, băile parțiale, simple sunt cele mai bune. Dacă bunăoară este nevoie numai de o jumătate de baie rece, nu voi ordona o baie completă; tot așa și cu baia de aburi; când va fi nevoie de aburi numai pe o parte a corpului, nu voi ordona un abur-complect. *Ne quid nimis*, adică rămân la mijloc, îi dau naturii numai ajutorul necesar dar ea trebuie să efectueze totul.

La băile parțiale aburii ating numai partea corpului ce suferă și lasă celelalte părți ale corpului intacte și neslăbite. Numai partea cea bolnavă e pusă sub influența aburului, celelalte părți, ori restul corpului sănătos rămâne afară; ca apoi să dea părții bolnave concursul său.

Se întâmplă de multeori că aburii luați în mod parțial să folosească de minune; am însă să dau un sfat: Să nu se abuzeze de ei într'un grad mare, căci și pot strica dacăiei un grad mare. *Modus est in rebus*: Numai cu tact și cu măsură.

Câteva indicațiuni pentru cazuri speciale n'ar strica. Dacă un reconvalescent de tifos sau de altă boală grea, care e încă slab, ar voi să facă baie parțială, la cap sau la picioare, să nu le facă tari și prea dese, căci el e și anemic, și sărac în sucuri.

Aceasta se poate spune despre toți acei ce sunt anemici, puțini aburi sunt buni; mulți le strică, sugându-le și puținul sânge ce le-a mai rămas.

Nici oamenii grași și corpolenți să nu facă multe băi de aburi, căci tocmai ei sunt anemici și ar putea deveni repede și mai săraci de sânge.

Un pacient se plânge că simte dureri violente în picioare. El dorește să-și țină picioarele slabe în aburi. Ar fi o prostie dacă te-ai potrivi lui. Pe un asemenea om slab nu trebuie să-l mai stoarcem prin nădușeli. În loc de aburi să facă mai bine băi de apă până la jumătatea corpului: să-și toarne mai des apă pe genunchi.

Iată diferitele feluri de aburi pe cari le-am adoptat:

1. Aburi la cap.

Intrebuințarea aburilor la cap cere câteva mici pregătiri. Avem trebuință de un vas de lemn cu capac (fig. 8), de două scaune și de o plapumă, sau prostire de lână, pentru învelirea pacientului; un scaun servă pentru șezut, iar celălalt care e mai jos, pe care stă ciubărul.

Turnăm apă fierbinte în vas pe 3 sferturi fără să-l umplem, punem capacul și, deasupra o pătură udă, ca să nu iasă aburii. Pacientul se desbracă până la brâu și pune pe pantaloni o cârpă uscată, spre a nu i se uda pantalonii. El se așează pe scaunul cel mare și se reazimă cu mâinile de urechile vasului. Corpul și vasul se acoperă cu prostirea de lână de toate părțile, ca să nu iasă aburu. Acum ridicăm capacul de pe vas și aburul năvălește asupra capului, a pieptului și a spinării începându-și acțiunea disolvantă (figura 9).

Să se observe ca pacienții cei slabi să stea comod, mai cu seamă acei ce sufăr de dureri de spinare. De asemenea să se observe ca pacientul să nu ție și să geamă, spunând mereu că nu mai poate de durere, etc.

În primul moment se poate cineva speria de acea temperatură fierbinte, dar se deprinde în curând. La început ridicăm în sus capul, îl întoarcem în toate părțile, apoi iarăși ne plecăm capul.

De temut nu e absolut nimic. Nu cunosc nici un caz când aburii la cap au putut vreodată strica dacă s'au făcut după prescripțiunile date. În totdeauna i-am aplicat bolnavilor cu succes. Numai acei cari se cred prea deștepti și cari negreșit nu se iau după prescripțiune, o pătesc cam des.

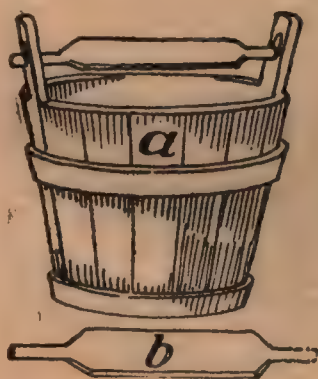


Fig. 8



Fig 9

Aplicarea ține 18—24 minute; pacientul să țină deschise ochii și gura și succesul va fi sigur.

După 18—24 minute dăm la o parte prostirea sau plapuma și spălăm bine corpul cu apă rece. Pacientul face mișcare iarna prin casă, iar în timpul verii, afară.

Fiindcă aburul, câteodată, nu are influență binefăcătoare asupra ochilor și stomacului, de aceea să se pună în apă caldă și ierburi, anume: excelentul *anason*, *jaleș*, *soc*, *flori de teiu*; iar dacă pacientul nu va dispune de acestea, să pună în apă o mână de urzici sau de flori de fân.

La oamenii normali, aburul își arată îndată efectul. Persoanele slabe, anemice, pot arunca în baia de aburi și o cărămidă încălzită în foc, ca la 8—10 minute după ce a început aplicarea, după care sudoarea țâșnește din toți porii.

În timpul iernei să se facă baia de aburi într-o cameră încălzită și să nu iasă cineva afară decât după o jumătate de ceas în urma spălării cu apă rece. Altfel pacientul își atrage nu numai o boală gravă, ci chiar moartea.

Cea mai simplă spălare rece se face, mai cu seamă la persoane slabe, astfel, pacientul se spală repede cu un stergar și cu apă proaspătă. Aceasta se întrebuițează la umflături la cap, bube pe cap, curgerea urechilor și în genere la dureri ce cer secrețiuni mari de cap.

După aceasta se poate întrebuița, în loc de spălare, dusul deasupra, turnându-se cu încetul 1—2 urcioare de apă rece peste părțile aburite și spălându-se bine pieptul.

Cine poate să facă imediat o baie rece, după baia de abur la cap, va avea mare folos.

La răceli, dureri de cap, dureri reumatice și spasmuri la ceafă și la umeri, la friguri de baltă și la dureri de piept, boale care de regulă însoțesc guturaiul, aburul face mari servicii.

Două sau trei băi de aburi la cap, în curs de trei zile, pot să vindece capul umflat; de asemenea și inflamațiunea de ochi. Bolnavul din urmă e bine să facă seara și o baie de picioare, în care intră puțină sare și cenușă. Se poate întrebuița cu efect această baie și la congestiuni, chiar după apoplexie.

Să nu se sperie nimeni că o baie de aburi la cap îi va strica mai rău, sub pretextul că va trage sângele în cap. Frica este neîntemeiată. Părerea mea este ca să se facă în acest caz o baie de abur la cap, care să dureze 15—20 de minute, după care să se facă și o baie de abur la picioare. Să nu se facă multe băi de acestea, cel mult două pe săptămână; dar în unele cazuri, se poate face și la două zile câte o baie, dar cu o durată mai scurtă (minimum 15 minute, maximum 20).

2. Aburi la picioare.

Baia de aburi la picioare se face în chipul următor:

Intindem o plapumă de lână lată și groasă peste un scaun. Pacientul se așează pe scaun, având numai picioarele desbrăcate. Înaintea lui sta un vas de lemn (fig. 9), plin cu apă fierbinte mai bine de jumătate. Pacientul își așează picioarele pe cele două bețe pe cari a avut grije să le pună pe ambele laturi ale vasului, lângă fiecare ureche. În locul bețelor poate fi un lemn bine fixat de urchile vasului. Apoi se întinde pătura de lână peste picioare și peste vas încât să nu se piardă aburul (fig. 10). În apă se pot pune și flori de fân, precum și cărămizi încălzite, din 10 în 10 minute. Cărămizile nu se aruncă, căci se

poate ușor ca pacientul să se frigă. Numărul bucăților de cărămidă e după efectul pe care cineva vrea să-l aibă.

Baia poate ține dela 5 până la 20 minute.

După baia de abur urmează spălătura cu apă rece. Persoanele viguroase pot suporta să li se toarne apă rece pe genunchi. Incolo se procedează tot ca la băile de abur pentru cap.

Baia de abur la picioare se întrebuințează de acei ale căror picioare asudă mult și au un miros neplăcut; de persoanele cu picioarele umflate precum și când cineva are picioare reci, fără transpirație.



Fig. 10.

Pentru anemici e foarte de recomandat o baie de aburi la picioare; cunosc foarte multe cazuri în cari astfel de băi au ajutat foarte mult.

În genere, oricine suferă de ceva la picioare, de umflături, de bătăături, de anemie să se folosească de aceste băi și se va simți din ce în ce mai bine.

Mi s'a întâmplat de multe ori să aud multe plângeri în contra deranjului cel mare ce ar pricinui astfel de băi de aburi la picioare. Ași întreba numai: Nu e oare mai greu o baie completă. Nu e oare mai greu să bei un număr mare de pahare de ceai și să-ți torturezi corpul acoperindu-te cu fel de fel de sal

tele de puf, pentru a te încălzi. Cititorii să se gândească la toate acestea.

Nici aceste băi să nu se facă prea des; odată sau de două ori pe săptămână e de ajuns; numai persoanele viguroase pot face băi la picioare de trei-patru ori pe săptămână.

3. *Baia de aburi de șezut.*

Această baie aduce servicii bune oricui suferă de ceva la părțile abdominale ale corpului.



Fig. 10 bis.

După ce se toarnă apă fierbinte în oală, pacientul se așează și se învelește, așa ca aburii să nu se piardă în zadar (fig. 10 bis). În scurt timp, tot corpul va asuda. Aplicarea ține 18—24 minute. După baie de aburi urmează spălarea sau baie de apă rece.

Baia de aburi de șezut dizolvă și elimină orice sucuri rele. Totdeauna e bine să se amestece și flori de ovăz în apă.

La boalele de rinichi și de piatră întrebuintez aburi de apă cu paie de ovăz.

La durerile reumatice și alte boale ale abdomenului, precum: la umflături de vezică și la boala de apă, întrebuintez aburi cu flori de fân. Am obținut rezultate minunate făcând băi de aburi de sezut cu coada calului, când pacientul nu putea să urineze cu ușurință, ceea ce producea dureri grozave. Răceale sau inflamația bășicii se vindecă prin această baie.

4. *Aburi asupra unor părți bolnave.*

În multe cazuri, aburii fac bine la dureri de ochi, de urechi, de gură, de degete, de mână, de braț, de dinți, etc. Iată un exemplu :

O insectă veninoasă ne pisacă de mână sau de braț; mâna se umflă, doare și inflamația amenință să se întindă, etc. Înfașurând mâna și brațul și ținând-o la aburi, în scurt timp ne vom simți mai bine.

Oricând vre-o rană s'a obrântit și amenință chiar să ne otrăvească sângele, să ne grăbim a aplica baia de aburi, ce dizolvă și elimină răul.

Cine e mușcat de un câine bănuie că ar fi turbat, până să vină un medic sau alt ajutor, i se poate da, cel puțin deocamdată, ajutor prin aburi.

De regulă eu pun în apă și o mână de flori de fân.

Pentru crampe, ori și unde s'ar simți, să se facă o baie de aburi în acel loc, fie la picioare sau la mâini. Mai pun și infuzie de flori de câmp (fân).

Pentru o baie de aburi la ochi e bine să se pună în ea anason sau chimion dulce, care costă foarte puțin.

Pentru urechi e bine de asemenea o baie de aburi, în care să se pună urzici.

Să nu se abuzeze de acest soi de băi; maximul e de 20 de minute, minimum de 10 minute.

Aburii meniți pentru ochi, urechi sau spre a fi înghițiți, să nu fie niciodată prea fierbinți.

D) Turnări (Dușuri)

Dușurile, sau mai bine zis turnările ce se aplică la mine, sunt următoarele:

1) *Turnări pe genunchi.*

Ne descoperim picioarele până peste genunchi, și așezându-ne pe scaun, punem picioarele în vas (Fig. 11). Turnarea se începe cu o stropitoare mică, ușor de dirijat, udându-se pe deplin amândouă picioarele până peste genunchi. Celelalte stro-

pitori următoare udă numai unele părți dela picioare, mai cu seamă rotula genunchiului și pulpele. Apoi din a patra stropitoare nu se toarnă câte nițel pe țeavă, ci se varsă de câteva ori pe gura ei cea mare, ca și cum ar clăti picioarele.

Persoanele bolnave, slabe sau nedeprinse cu aceste udări, tremură la început, dar în scurt timp vor simți puterea lor

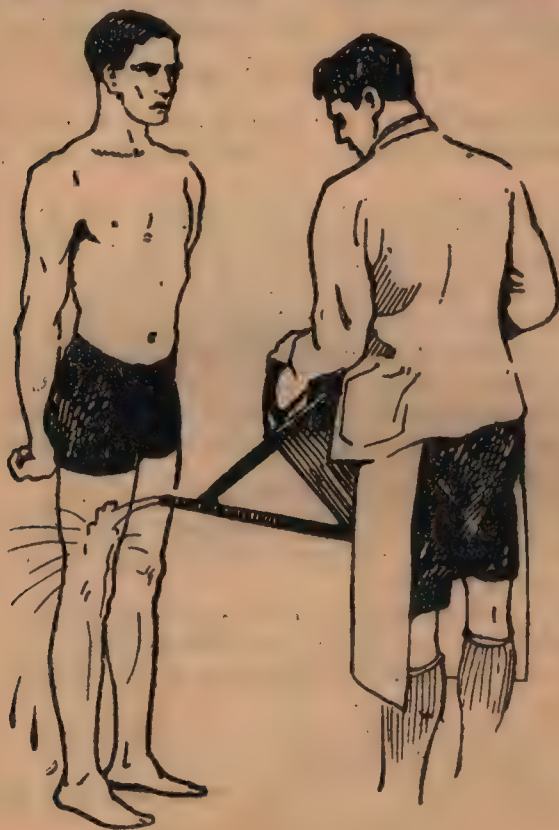


Fig. 11.

întăritoare, electrizatoare. La început, recomand numai 2—3 stropitori de apă acelor care sunt reconvalescenți, anemici, sau cari au picioare slabe, lipsite de musculatură, tot așa și pentru începători. După câteva zile ne putem urca la 4—6 apoi la 8—10 stropitori.

După 8—10 turnări toate durerile au dispărut: pacientul așteaptă cu plăcere să-și facă turnarea.

2. Turnări de picioare.

În loc să turnăm apa numai pe genunchi, putem uda și

cioarele de sus până jos. Cu prima stropitoare udăm încetinel picioarele începând de sus, sau de jos (fig. 12) iar a doua



Fig. 12.

stropitoare o turnăm mai tare. Cine se poate ține pe picioare pune să i se toarne apa stând drept.

3. Turnări inferioare (jos).

La această aplicare se începe cu prima stropitoare de jos, dela picioare, și se udă corpul până peste brâu; iar cu celelalte stropitori se toarnă apă peste tot corpul inferior dela șolduri în jos, înainte și îndărăt (fig. 13). Această turnare să se facă regulat după aburirea picioarelor.

Efectul acestui fel de turnare poate înlocui turnarea pe genunchi. Eu însă nu-l întrebuițez din mai multe motive.

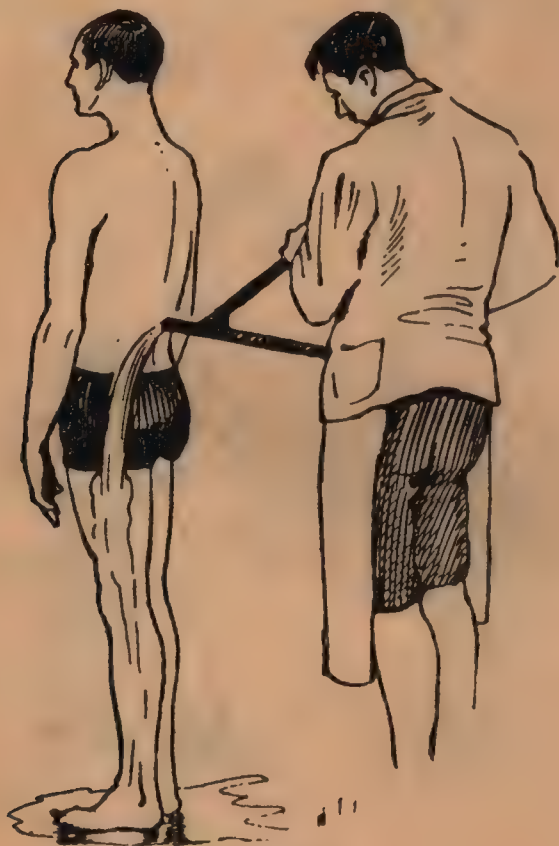


Fig. 13.

4. Turnări dorsale pe spinare.

Cu prima stropitoare de apă udăm partea din dos, dela călcâiu până la gât. Celelalte 3—5 stropitoare se toarnă egal peste toate părțile corpului, dar mai ales pe spinare: cei nervoși și simțitori, să nu exagereze. După udarea cu stropitoarea, să se spele iute pieptul, trupul și brațele.

Acest fel de udare (fig. 14) întărește mai ales șira spinării și regulează circulația sângelui.

Udarea spinării ajută foarte mult la circulația sângelui și întărește.

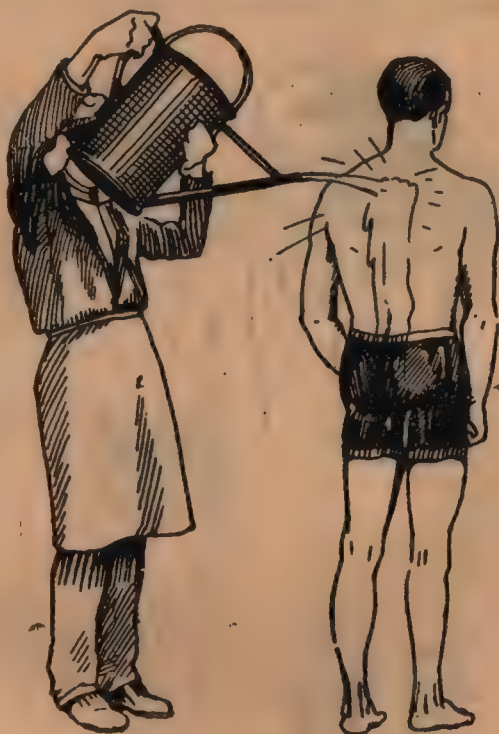


Fig. 14.

5. Turnări totale întregi.

După cum arată numele, această udare e totală, dela creștet până în tălpi. Iată cum se procedează:

La dușul întreg se toarnă apă pe tot corpul, dela gât până jos (fig. 15 și 16).

Pacientul se așează într'o puțină, pe o scândură, îmbrăcat în cămașă sau pantaloni de baie. Poate să stea în genunchi sau în picioare. Se toarnă vre-o patru stropitori de apă, înainte și la spate. Cu prima stropitoare, nu udăm tot corpul. Celelalte trei, sau mai multe stropitori, se toarnă peste toate părțile corpului, mai ales pe spinare, pe ceafă și pe șolduri.

Aceste turnări se recomandă în deosebi persoanelor sănătoase sau corpolente.

Cine simte că-i este frig, să nu facă aceste turnări. Mai întâiu să caute să-și restabilească temperatura normală.

Persoanele slabe și bolnăvicioase să amestece puțină apă caldă în cea rece. Să aibă temperatura 15—18 gr. R.

Eu prefer turnarea totală (peste tot corpul) în locul unei băi complete mai cu seamă în caz de reumatism.

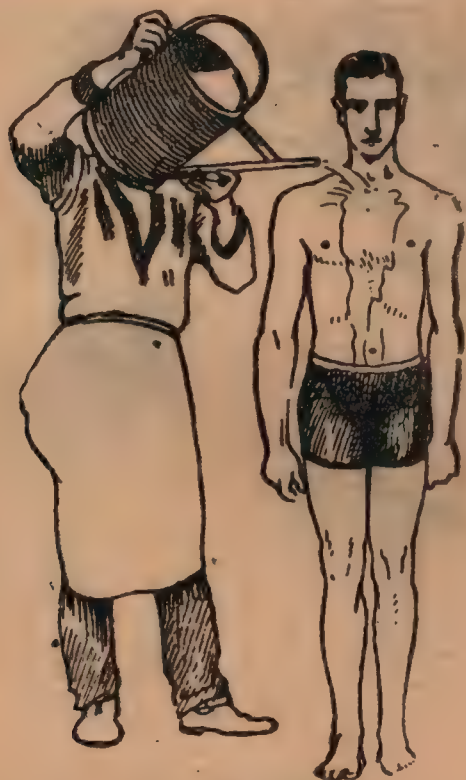


Fig. 15.

Bolnavilor cari au nevoie de dizolvări puternice interne, le propunem ca, după ce-si vor fi turnat apă, să stoarcă bine cămașa, s'o îmbrace din nou și să stea în ea 1—1½ ore. În caz contrar, să ia imediat rufe uscate.

Eu nu aprob turnările repezi și dușurile violente, căci nu înțeleg ce folos poate aduce omului sănătos asemenea dușuri violente; dar bolnavului și mai puțin. Pentru spălarea corpului nu ne trebuesc tulumbe de pompieri.

6. Turnări superioare (sus)

Această este contrariul turnării inferioare (de jos). Pacientul se desbracă până la pantaloni; peste aceștia pune o pătură, ca să nu se ude.

Vasul în care curge apa stă pe un scăunel și pacientul se sprijinește cu mâinile de fundul vasului în poziție orizontală.

Prima stropitoare se toarnă încetinel pe spinare până se udă toată, împreună cu brațele. Celelalte 2—3 stropitori se

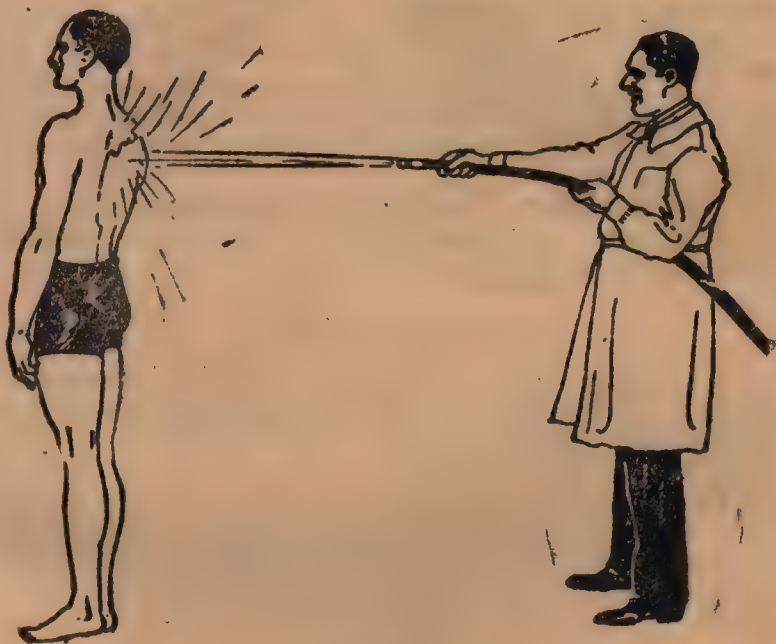


Fig. 16.

toarnă mai tare pe spate, pe șira spinării și pe brațe. Pe gât să se toarne apă, dar pe cap nu, afară numai când e tuns scurt.

La persoanele nervoase, delicate, să nu turnăm apă prea multă la un loc, ci egal pretutindeni.

Înainte de duș și după el să ne spălăm iute pe piept, să ne ștergem, pe mâini și pe obraz, iar în colo, nimic, ci să ne îmbrăcăm iute și să facem mișcare sau să ne punem la muncă.

Persoanelor cari au predispoziții la îngrășare, le recomand ca, după turnarea cu o stropitoare să se spele pe spinare cu mâna. Prin aceasta, pielea își redobândește activitatea. După turnarea pe spate, frec puțin pe acest loc, pentru a pune sângele în circulație. La a treia și a patra turnare reacțiunea e desăvârșită.

Pentru persoanele slabe e de ajuns o stropitoare de apă. Persoanelor începătoare le recomand să înceapă cu 1—2 stro-

stropitori: persoanelor mai avansate 2—3, iar celor sănătoși 3—6 stropitori. Să nu se abuzeze niciodată.

Această turnare e necesară totdeauna după aburirea capului (baia de aburi la cap). Udarea părții de sus a corpului vine de regulă în legătură cu udarea genunchilor, și anume : după ce am terminat cu turnarea pe corp și ne-am îmbrăcat, procedăm la udarea genunchilor.

Ambele turnări sunt mijloace de întărire și fac ca circulația sângelui să fie mai regulată.

Sunt mulți cari își aplică aceste turnări în modul arătat în figura 14. Ei se scoală dimineata, se duc la bucătărie și fac să curgă peste ei dintr'o stropitoare mică cu o teavă, apă pe spinare (figura 14).

Și dacă cuiva îi e greu sau se rușinează față cu o altă persoană, poate să-și spele numai cu mâna partea superioară a corpului și tot îi va face bine.

7) Turnări pe brațe.

Adeseori cineva simte dureri în brațe și e bine să le facă turnări speciale, după cum am văzut la genunchi și la picioare.

Turnările încep înainte dela mâini și merg în sus până la umeri.

Ele se prescriu când numai ca mijloc de întărire, când pentru a regula circulația oprită în vreun punct, sau a potoli durerile și a goni din brațe reumatismul, etc. Pentru cei slabi și anemici e o mare binefacere.

8. Turnări pe cap.

Trebue să recomand turnări pe cap, mai ales în contra durerilor de ochi și de urechi. Apa se toarnă pe cap și e bine să cadă în jurul urechilor, pe fălci și chiar două secunde pe ochii închiși. La început e destul o stropitoare de apă, apoi două. După turnare, capul trebue șters bine.

E) Spălări

Spălările se împart în spălări complete și parțiale.

Corpul întreg, sau cutare parte, să se ude egal. Nu trebuie să se frece sau să se frământa corpul.

Orice spălare să se facă egal și repede; nici una să nu țină mai mult decât un minut, cel mult două.

Mai repet aici, că cine are corpul rece sau cui îi e frig acela să nu se spele. Prin apă rece i s'ar scădea și mai mult căldura naturală și ar urma negreșit un guturaiu și alte inconveniente.

1. Spălarea corpului întreg.

a) Pentru cei sănătoși.

Spălăm repede corpul întreg de sus până jos, afară de cap. Iată cum se procedează.

Luăm un prosop aspru, îl înmuiem în apă și începem a ne spăla brațele și picioarele.

Totul ține un minut sau cel mult două. Nici odată să nu ne spălăm în curent. Aceasta însemnează a ne ruina cu intențiune.

Fără a ne șterge cu ceva, ne îmbrăcăm iute și muncim ceva sau facem mișcare, până ce se încălzește și se usucă pielea.

Spălarea corpului întreg ar fi mai bine să se facă dimineata.

Tocmai atunci avem destulă căldură în corp și spălarea ne înviorază. Timp nu se pierde, căci totul ține un minut și îndată ne putem apuca de lucru.

Primăvara și vara mulți se plimbă dimineata. Înainte de a eși din casă, să încerce a-și spăla tot corpul.

Cine nu poate să facă mișcare sau să muncească, n'are decât să se culce după spălare, stând la căldură, o jumătate de oră. Dacă nu în toate zilele, cel puțin de 3—4 ori pe săptămână este bine să-și spele cineva corpul și nu-i va pare rău.

Dacă cineva nu se poate spăla dimineata, poate face aceasta oricând, numai să observe regulile arătate.

Ce bine e ca, după munca obositoare de peste zi, să-și spele cineva corpul! Doresc prea mult ca această procedură să fie mai cunoscută și mai răspândită. Noaptea, înainte de culcare, e minunat să se întrebuințeze apa, după cum am arătat mai sus. Nici nu-și pierde cineva timpul și-și folosește.

Mulți cari nu puteau dormi noaptea, au întrebuințat aceste spălări cu cel mai bun succes. Ele însă nu sunt bune pentru persoanele iritabile.

În timpul iernei sfătuiesc să se stea ca zece minute în pat și, după ce s'a încălzit tot corpul, fără a fi asudat, să se procedă la spălare.

b) Pentru bolnavi.

M'am convins prin experiență că tocmai bolnavilor nu le folosește frecarea și frământarea corpului, ba din contra, le pot strica mult.

Bolnavul să-și spele tot corpul și tălpile picioarelor în mod egal.

Iată cum se fac spălările: Pacientul șade în pat, i se spală pieptul și pânțele (abdomenul).

Cine nu e slab de tot, se spală însuș. Vine rândul brațe-

lor și al picioarelor. În trei-patru minute totul e gata și pacientul se simte bine, ca născut din nou.

Cei greu bolnavi pot împărți spălarea în 2—3 părți. Dimineata să li se spele pieptul, abdomenul și brațele; după amiază spina și picioarele, sau: dimineata pieptul și abdomenul, la amiază spina și seara brațele și picioarele.

O spălare repede și îngrijită nu poate strica niciodată, fie și cu apa cea mai rece.

La friguri violente, la tifos și vărsat, spălăturile corpului joacă rolul principal și înlocuiesc totdeauna băile întregi, reci, ce nu s'ar putea face din vre-o cauză sau alta.

Prin aceste spălări ale corpului întreg am vindecat multe boale, ca: guturaiul, friguri, vărsatul, tifosul și altele.

La persoane slabe întrebuițez adeseori, în ioc de apă, oțet subțiat cu apă. El curăță și mai bine pielea, deschide porii și întărește. Așa numitul *răchii distilat cu sare* a fost mult timp la modă, dar pe cât s'a întrebuițat de des, tot așa a dispărut, neputând susține superioritatea curei de apă.

Acest soi de mijloace curative apar și dispar, ca și cometele, neputându-se susține față cu cura de apă. În totdeauna târăsc o coadă lungă după ele, dar când dispar, dispar pentru totdeauna. Nu sunt ca stelele obișnuite din toate serile, cari strălucesc fără întrerupere. Tot așa e și apa; apa folosește și de aceea ea va rămâne ca mijloc de vindecare. Toate celelalte spirturi nu sunt decât mofuri momentane, cari apar și dispar.

Eu unul nu recomand spălatul cu vin, spirt, etc. etc. nici chiar pentru oameni viguroși; doresc numai ca apa să-și facă drum prin multime.

2. Spălarea parțială.

Această spălare nu privește corpul întreg, ci numai o parte a lui.

Spălăm un braț, un picior, etc. cu mâna, sau cu o cârpă, și cu apă rece. Incolo sunt de observat aceleași reguli ca mai sus.

Orice ar fi inflammat (aprins): deget, mână sau altceva, să se stingă în grabă și totdeauna cu apă.

F) Infășurări

Infășurările se împart în:

1. Infășurarea capului.

Infășurarea capului se face în două chipuri:

Se spală capul întreg, fața și părul. Acesta din urmă trebuie să fie bine udat. Apa să pătrundă până la piele, dar să se stoarcă apoi părul de apă, ca să nu rămână încărcat. Apoi

înfășurăm bine capul, încât să se vadă numai ochii. Ca după o jumătate de ceas părul va fi uscat (la doamne nu !)

Spălarea se poate repeta de 2—3 ori; cârpa cu care înfășurăm capul să fie bine uscată. A doua și a treia spălare poate să dureze o jumătate de oră, dar să se observe ca, între fiecare spălare, părul capului să fie bine uscat.

La sfârșitul celei din urmă aplicări să ne spălăm sau să ne clătim iute capul și gâtul cu apă rece și să ne ștergem cu un prosop.

Când cineva vrea să scape de niscaiva bubulițe din cap, când simte dureri reumatice mai violente, etc., atunci spălarea se face tot ca mai sus, dar își înfășură capul în două cârpe, cea de deasupra fiind de lână.

Aplicarea se termină ca mai sus.

Prin înfășurarea capului se combat cu succes durerile de cap, mai ales cele de natură reumatică, provenite din răceală; mătreața, bubulițele, etc.

2. Înfășurarea gâtului.

Udăm bine gâtul cu apă rece, apoi îl înfășurăm de 3—4 ori cu o cârpă de pânză groasă, și uscată, fără a strânge tare, ci numai atât cât să nu pătrundă aerul rece.

Înfășurarea, se mai poate face în chipul următor: luăm un prosop moale, îl udăm în apă rece, și înfășurăm gâtul cu el. Deasupra înfășurăm un prosop uscat și încă o legătură de lână sau flanelă.

Orice aplicare să se facă repede și cârpa să fie bine adaptată, încât să nu pătrundă aerul la gât.

După experiențele mele de până acum, sunt în contra lungilor aplicațiuni ale apei la gât; se întâmplă tocmai contrariul: în loc de îndreptare, agravare. Atunci nu mai pot convinge pe un bolnav, care a procedat greșit, să mai întrebuințeze apa; nu vrea să te mai asculte și e imposibil să-l convingi că greșeala a fost numai a lui. Toate aceste observațiuni le fac și relativ la cura gâtului.

Înfășurările la gât au de scop să activeze circulația sângelui, să îndrepteze circulația dintr'un loc pe unde circulă prea mult, la un loc, unde e stagnație, să calmeze temperaturile prea ridicate și viceversa.

Legătura la gât să nu o ținem toată noaptea, căci se produce la gât prea multă căldură, ci numai cel mult două ore; la fiecare jumătate de ceas să schimbăm cârpa udă, adică să o muim din nou în apă.

Nu la toți pacienții trebuie aceiași întrebuințare; la unii, cari au mai multă căldură, se procedează într'un fel; la alții, cu temperatura mai scăzută, altfel.

Înfășurarea gâtului se prescrie la gâlci, la inflamarea gâ-

tului, a omușorului și chiar la dureri de cap, ce se combat prin înfășurarea altor părți ale corpului, sau ale corpului întreg.

3. Broboada (șalul).

Broboada este o aplicare specială pentru piept și partea de sus a spinării. Această basma de lână e cunoscută de toți. Cum trebuie să ne înfășurăm se vede din figurile alăturate. Șalul e o bucată de stofă pătrată, care se îndoeste în formă de triunghi și se pune peste spate, cu partea cea mai lată în sus. Muiem broboada în apă rece, o stoarcem și o punem pe corp, iar deasupra ne legăm cu o pătură de lână, ca să nu pătrundă aerul (figura 17 și 18).



Fig. 17.



Fig. 18.

În scurt timp vom simți că se dezvoltă în corp o căldură plăcută și că broboada se încălzește.

Aplicarea broboadei să dureze o jumătate de ceas, până la un ceas și jumătate, rar două ceasuri, când apoi trebuie să muiem din nou broboada, după ce s'a încălzit bine.

Această înfășurare dizolvă și elimină sucurile rele când suferim de fierbințeli, congestiuni, și când ne putem aștepta la inflamațiuni la cap, când suferim de guturaiu acut, de gârci, etc.

Această înfășurare cu broboada a adus cele mai mari servicii femeilor cari sufereau de cap, de ameteți, etc.; mai ales dacă în același timp se întrebuița și înfășurarea picioarelor (ciorapi uzi și deasupra o pătură de lână), sau o baie caldă la picioare, cu cenușă și sare.

4. Înfășurarea picioarelor.

Această înfășurare se face mai totdeauna în același timp cu alte aplicări, pe cari le completează și cărora le vine într'ajutor. Această înfășurare se face în două feluri:

a) *Înfășurarea picioarelor propriu zisă.*

Luăm în picioare ciorapi uzi și peste ei ciorapi uscați de lână, apoi ne culcăm și ne acoperim bine.

Cui nu-i convine aceasta, să înmoaie cârpe groase de in, sau orice pânză groasă, în apă amestecată cu otet, să-și înfășoare picioarele până deasupra glesnelor, iar deasupra o altă pătură de lână, sau flanelă, și să se culce în pat, acoperindu-se bine.

Această înfășurare a picioarelor aduce excelente servicii în toate cazurile în care voim să extragem din picioare sucuri morbide, să scădem căldura inflamațiilor, sau să tragem sângele din partea de sus în partea de jos a corpului.

Cei cari nădușesc la picioare, să facă mai multe băi de aburi la picioare, apoi să aplice înfășurarea cu apă rece sau să încălze ciorapi uzi și deasupra alții uscați.

Timpu cel mai potrivit este seara la culcare. Când ne desțepțăm peste noapte, să desfășurăm legătura sau să tragem ciorapii din picioare.

b) *Înfășurarea genunchilor.*

Un efect și mai puternic îl are înfășurarea până peste genunchi.

Aplicarea se face tot ca mai sus; mai întâiu se înfășoară o cârpă udă, de jos până peste genunchi; apoi, deasupra o pătură de lână.

Această înfășurare o recomand pentru eliminarea fierbințelii din corp, pentru înlăturarea oboselii, pentru dizolvarea unor vânturi supărătoare din stomac și pentru gazuri învechite.

5. *Înfășurarea inferioară.*

Aceasta e îndreptată mai mult în contra afecțiunilor abdomenului și picioarelor. Ea începe la subsuori și ajunge până peste vârfurile degetelor dela picioare. Umerii și brațele rămân neatinse și trebuiesc acoperite bine, ca să nu străbată aerul.

Înfășurarea se face astfel:

Peste cearșaful patului se întinde o pătură lată de lână. Cearșaful de in, pentru înfășurat, trebuie să fie mare; spre a înfășura corpul de 2—3 și chiar de 4 ori până peste degetele picioarelor. Mai bine se îndoaie cearșaful, se înmoaie în apă rece, se stoarce și se întinde pe pătura de lână de pe pat. Apoi pacientul se așează și se înfășoară, așa încât să se acopere toată partea de jos a corpului; deasupra se înfășoară pătura de lână și peste tot vine o plapumă groasă. Mai cu seamă picioarele să fie bine acoperite.

Chestiunea nu e așa de complicată după cum s'ar părea. se poate face aceasta afară din pat, învelindu-ți corpul cu un șal de pânză în mărime de un metru și jumătate și apoi culcându-țe pe pat.

Cu o practică mai îndelungată, lucrurile merg foarte repede. Cunosce mulți cari își pun șalul în timpul cel mai scurt, știind să-și facă singuri această operațiune.

Persoanele cari se tem de apă rece, cari sunt slabe, anemice, pot muia cârpele sau cearceaful de înfășurat, în apă căldică.

Aplicarea ține unul, până la două ceasuri.

Oamenii săraci, țăranii, pot lua un sac vechiu pe care îl înmoaie în apă, apoi îl storc și intră în el, ca și cum și-ar îmbrăca pantalonii; apoi se culcă pe o pătură de lână și se învelesc bine.

Efectul înfășurării inferioare, ce se face totdeauna în legătură cu alte aplicări, este că încălzește, dizolvă și eliminază. Aceste înfășurări contribuiesc spre a combate durerile reumatice în picioare, afecțiunile de rinichi, crampele, etc.

În loc de apă rece sau caldă, întrebuițez adeseori apă cu floare de fân, paie de ovăz, sau ramuri de brad. Mai ales cine suferă de piatră, să întrebuițeze aceste mijloace.

6. *Înfășurarea scurtă.*

Aceasta se întrebuițează foarte des, pentru că e lesne de aplicat fără ajutorul altora și are efect asupra corpului întreg.

Înfășurarea scurtă se începe sub subsuori și se termină deasupra genunchilor. Îndoim în 4 sau în 6 un cearceaf gros de in, îl muiem în apă. îl stoarcem și ne înfășurăm corpul cu el. Ne învelim apoi bine cu o pătură de lână, ne acoperim cu o plapumă și vom avea căldura necesară.

Persoanele slabe, anemice, să înmoaie cearceaful de înfășurat în apă căldică.

Oamenii săraci, dela țară, se pot înfășura într'un sac vechiu. Sacul se moaie în apă, se stoarce și pacientul intră într'însul până la brațe, se culcă astfel în pat și se acopere bine cu plapuma.

Toată aplicarea ține un ceas sau cel mult două.

Oamenii sănătoși, aplicând această înfășurare scurtă odată la opt zile, sau chiar la 14 ar preîntâmpina multe boale. Acest mijloc are un efect purificator asupra rinichilor, a ficatului și a abdomenului întreg, pe care-l scapă de gazuri, de apă superfluă, regulează circulația și funcțiunea organelor. Se combate cu succes hidropia, suferințele de inimă și de stomac.

Înfășurarea scurtă se întrebuițează când stomacul nu e în regulă, când suferim de cap și de gât.

Când nu cunoaștem bine o boală, când nu cunoaștem sediul și cauza ei, cel mai bun consilier este înfășurarea scurtă.

Pacienților, al căror abdomen sau stomac s'a slăbit prin ceva, le dau sfatul ca imediat, înainte sau după înfășurare, să-și fricționeze abdomenul cu untură de porc sau cu ulei de camfor.

În caz de crampe sau dureri de stomac, se pot pune pe piele, sub înfășurătoare, cârpe muiate în otet. Când cineva simte frig, poate să întrebuințeze înfășurarea caldă.

7. Cămașa udă.

Am ales această aplicare pentru că poate fi înțeleasă de oricine.

Se moaie în apă o cămașă de in, se stoarce bine și se îmbracă. Te culci în pat pe o pătură de lână, cu care te învelești bine și te acoperi cu o plapumă.

Oricine se va simți bine, ușor, și va dormi de minune.

Să stăm în cămașa udă un ceas, un ceas și jumătate, sau cel mult două ceasuri.

Porii se deschid și această aplicare extrage din corp sucurile rele, liniștește, înlătură congestiunile și crampele sau durerile de stomac, și produce o căldură naturală egală. Are un efect binefăcător în afecțiunile mintale la copiii atinși de boala numită *dantul Sft. Veit* și asupra boalelor de piele. Dacă în ceasul din urmă ar ieși bășicuțe, etc., pe piele, atunci se moaie cămașa în apă sărată sau în apă amestecată cu otet.

8. Mantaua spaniolă.

Mantaua spaniolă, sau înfășurarea cea mare, folosește ca și baia complectă și înfășurarea scurtă. Ea este o aplicare întreagă, singură suficientă, având efect asupra organismului întreg. La boale mai grele se poate face numai alternativ cu alte aplicări de apă.

În ce constă această înfășurare mare?

Facem o manta mare din pânză groasă de in, ca o cămașă largă la mânici, fiind cu totul deschisă în față și ajungând până la degetele picioarelor. Această manta se moaie în apă rece sau, pentru persoanele slabe, anemice ori bătrâne, în apă caldă; se stoarce, se îmbracă și se încheie bine dinainte (fig. 19). Pe pat sunt întinse pături de lână. Pacientul se culcă și se învelește bine, așa încât să nu pătrundă aerul; deasupra vine o plapumă groasă (fig. 20).

Toate acestea să se facă foarte repede, pentru ca pacientul să nu stea nici un moment neacoperit și expus la aer.

Am vindecat oameni cari suferiau de congestiuni, de sfomac, de trănji sau hemoroizi și de dilatația inimii, care este cauza boalei de apă. Ei au întrebuințat mantaua spaniolă de

două ori pe săptămână și au scăpat de suferințe. Multii din ei se folosesc și astăzi de această aplicare, ca de un remediu universal.



Fig. 19

Aplicarea durează unul sau cel mult două ceasuri. Omul tare, și cu deosebire cel *corpulent*, poate suporta mai mult. Pentru unul mai slab, numai o oră și jumătate.

După aplicare să se spele bine mantaua spaniolă și se va vedea că apa devine turbure, plină de sucuri nesănătoase, extrase din corpul omului. Toată lumea se va mira de ceace a fost în stare să scoată o manta spaniolă dintr'un corp omenesc.

Am văzut cazuri în cari înfășurătoarea a devenit galbenă și cu greu a putut fi spălată, chiar cu leșie.

Acțiunea mantalei spaniole e de a deschide porii și de a scoate toate necurătenii.

Această înfășurare mare o aplic mai ales când cineva suferă de guturaiu, provenit din răceală generală; contra podagrei, a reumatismului, a tifosului, a vărsatului precum și spre a preveni apoplexia, etc.

Când mantaua e muiață în apă cu flori de fân, cu paie de ovăz sau cu brad, ea are un efect excelent contra multor afecțiuni.

G) Apa luată ca băutură

Să se ferească cineva de orice extrem, de orice exagerație. Niciodată să nu bea cineva, nici apă, nici bere prea multă, dar rău fac și acei cari nu beau apă niciodată sau prea rar, zicând că apa nu e bună nici în cisme.

Dumnezeu a lăsat să mâncăm numai când ni-e foame și să bem când suntem însetați. Corpul omului, acest ceasornic viu, ar merge și ar bate bine, dacă noi nu i-am arunca între roate noroiu, nisip și alte necurătenii, cari îi sdruncină mersul regulat, ba poate îl oprește cu totul.

Animalele caută mâncare când sunt flămânde și aleargă la apa când le e sete.

Tot așa face și omul nestricat, care duce un trai regulat; mănâncă și bea cât îi cere corpul și cât îi trebuie, nu prea mult.

De aceea unicul și supremul nostru principiu este:

Bea, când ți-e sete, și nu prea mult.

Cunosc persoane cari în timpul unei săptămâni întregi nu beau de loc apă, iar alții se mulțumesc numai cu un singur pahar la dejun. Niciodată nu sufăr de sete și asta se explică că ele introduc cantități de apă prin mâncarea ce o mănâncă și care este gătită cu apă suficientă.



Fig. 20.

Mai observăm aici, că nu e bine să bea cineva în timpul mâncării, ci numai după mâncare.

Cei bolnavi, mai ales de friguri sau de fierbințeli, arderi, să nu bea apă prea multă deodată, ci mai des, dar numai câte o lingură de masă, la intervale de 5—10 minute.

Un exemplu al procedului meu, cu care și încheiu această parte a cărții: Bunăoară cineva suferă de constipație, nu poate să iasă decât cu greu și vârtos, simte o durere în toată partea inferioară și are o sete groaznică; el ar putea să bea 2, 3 și 4 pahare cu apă; dar oricât ar bea, va fi ca și cum ar turna această apă peste o mare vâlvătaie de foc. Apa în cazul de față îi strică, căci iea cu sine și puținile sucuri din stomac și-l slăbește și mai mult. În loc să i se dea bolnavului apă multă deodată, să i se dea la fiecare jumătate de oră câte o

lingură mare. Făcând astfel, se va vedea ce efect bun va avea asupra lui acest tratament.

Puțina cantitate de apă adusă în corp se amestecă cu sucurile corpului și le face să se îmbogățească și să aducă o ușurare corpului bolnav. Mulți au urmat sfatul meu și le-a făcut bine.

În ultimul timp s'a vorbit despre efectele bune ale băuturii de apă fierbinte de 30—35 gr. R., mai cu seamă în boalele cronice. Și eu am avut oarecari succese cu apă caldă în astfel de ocaziuni e prea adevărat, dar prefer apa rece, celei calde, E chestie de gust. Eu însă prefer apa rece, proaspătă.

PARTEA DOUA

F A R M A C I A

*„Benedicite universa germinantia in terra, Domino”
„Toate plantele pământului să laude pe Domnul!”*

OBSERVAȚIUNI GENERALE ȘI IMPARTȘIREA

Eu unul nu pot suferi pe aceia cari umblă cu mijloace secrete, cari fac un trafic cu remedii ce trec drept un secret al inventatorului.

Această imputare nu voiesc să mi se facă și mie. De aceea, în această a doua parte a cărții mele, deschid secretele farmaciei mele și las pe oricine să se uite în ele și să guste din orice cutiută de ceaiu sau sticlută cu ulei.

În orice farmacie au intrat mulți bani; într'a mea nu sunt lucruri scumpe. Eu consider aceasta drept un mare avantaj al farmaciei mele.

Mai toate ceaiurile și extractele mele, uleiurile și prafurile mele, provin din niște ierburi vindecătoare foarte ieftine, pe cari ni le-a dat Dumnezeu în grădinile noastre, sau afară pe câmp; cari cresc împrejurul casei sau prin locuri ascunse: buruieni cari nu costă nici un ban.

Și-apoi cărticica mea e scrisă mai mult pentru bolnavii săraci. Ani de zile am căutat și examinat, am uscat și tăiat, am fiert și gustat. Nu e burueană cât de mică, nu e praf, pe care să nu-l fi încercat eu însumi.

M'am gândit mult înainte de a mă decide ca, pe lângă mijloacele cu apă, ce sunt suficiente ele singure, să adaug și această farmacie cu remedii binefăcătoare interne. Aceasta se pare a fi un protest contra curei de apă.

Sunt însă bolnavi cari de frică nu pot suporta apa și nu se

pot hotărî a face o cură de apă, care adeseori e de trebuință să țină mai mult timp. Acestora le dau, pe lângă cura externă (cu apă), redusă și simplificată, și o cură internă (medicamente).

Cine se va uita la toate articolele acestei farmacii va vedea îndată, că ele ca și toate aplicările de apă au un scop întreit: de a dizolva și elimina din corp sucurile sau materiile nesănătoase, apoi de a fortifica organismul.

Aici observ, de asemenea, că nu trebuie să exagerăm la nici un fel de cură, externă sau internă, ci să ținem măsura cuvenită.

Am înlăturat dinadins toate plantele cu un efect dubios, problematic, ca lemnul dulce, foile de muștar, hameiul, etc., precum și toate plantele veninoase sau otrăvitoare.

Farmacia noastră de casă trebuie să aibă patru sertare principale și câteva sertare mai mici.

În sertarele principale așezăm: Într'una tincturile, în alta ceaiurile, în a treia prafurile, în a patra uleiurile.

În sertarele mai mici așezăm bine tot ce nu se pune în sertarele mari: cârpe cu vată de legat, scamă, bumbac, etc., se pun în sertarele mici.

Tincturile și uleiurile trebuiesc păstrate în sticle; ceaiurile și prafurile se țin în hârtie (pâlnii), dar mai bine în cutii.

Toate să fie la un loc răcoros dar uscat, și așezate în regulă, ca să facă o impresie bună.

Pe fiecare sticlă, cutie sau pâlnie, să se scrie deslușit ce conține. E bine ca diferitele remedii din fiecare sertar, sau raft, să fie așezate în ordine alfabetică.

Înainte de toate, în farmacia de casă trebuie să fie cea mai mare ordine. Oricine să poată găsi, oricând, tot ce caută: o sticlă, un ceaiu, etc. Trebuie apoi să domnească o mare curățenie. Nicăieri, pe nici o sticlă să nu fie praf sau pete. Necurătenia necinstește casa. Cu drept cuvânt, lumea judecă toată casa după cum vede că e ținută farmacia casei și retirada (privată). Mai bine se va îngriji de o bună curățenie gospodăriei casei, mama sau fiica, decât o persoană străină, indiferentă, și aceasta pentru cuvântul că cei casnici au mai multă atragere pentru o bună gospodărie, în casă, în orișice privință.

Tincturile sau extractele.

Puterile interne, sucurile vindecătoare, pot fi extrase dintr'o plantă, în diferite moduri.

Extractul se prepară în modul următor:

Dintre ierburi, fructe, (fragi, etc.), alegem pe cele mai bune, pe cele mai coapte și mai sănătoase, pe care le uscăm pe o scândură la aer curat, totdeauna la umbră, și niciodată la soare. După uscare, vom mai găsi multe lucruri ce trebuiesc aruncate.

După ce ierburile sau fructele s'au uscat bine, le pisăm sau tăiem mărunț, după trebuință, și le punem într'o sticlă, pe care o astupăm bine, după ce am umplut-o cu rachiu bun sau cu spirt curat. Ca trebuință extractul poate fi întrebuințat și după câteva zile; eu însă am ținut sticle neatinse și un an de zile; și apoi am filtrat sau strecurat extractul.

Tincturile se iau cu picătura. Se va indica anume când se ia cu lingurița sau cu lingura de masă.

Ceaiurile.

Când e timpul frumos și ieși la preumblare sau la lucru pe câmp, adună de ici-colea buruieni vindecătoare. De preferat sunt ierburile ce cresc pe un teren uscat, la soare; plantele adunate în timpul când înfloresc mai bine, îți vor aduce rodul cel mai minunat în contra suferințelor. Unele buruieni, flori sau foi cresc chiar în grădină și pe lângă casă. Se poate deprinde copiii să adune ierburile necesare, folositoare.

Ierburile trebuesc reînnoite în fiecare an, adică să culegem ierburi noi și să aruncăm pe cele vechi.

Oricine știe să prepare un ceaiu. Pentru o ceașcă luăm cu trei degete din ierburile uscate, turnăm apă fierbinte peste aceste flori sunt foi și lăsăm să fiarbă câteva minute. Apoi strecurăm ceaiul gata într'o ceașcă.

Ceaiul preparat în acest chip are gustul cel mai fin și a-romă cea mai bună, dar acesta nu e ceaiul cel mai tare.

Eu fierb ierburile mai mult timp, ca apa să scoată din ele toată forța vindecătoare.

Modul întrebuințării se va indica la fiecare boală.

Prafurile.

Rădăcinile, foile, grăunțele sau fructele de tot felul de ale diferitelor plante vindecătoare, se sdrobesc, sau se pisează, prefăcându-se în praf.

Pentru unii bolnavi aceste prafuri sunt mai bune decât ceaiul. Praful prescris se ia în bucăți (ca piperul), sau se amestecă în băutură, încât nici nu se simte.

Vasele în care se păstrează prafurile să fie bine astupate, ca să nu intre praful în ele.

Uleiurile.

Se va arăta anume cum se prepară uleiurile, la orice boală pentru care au să fie întrebuințate.

Se înțelege că sticlele, în care se conservă uleiurile, trebuesc să fie bine închise și ținute curat.

REMEDII (LEACURI)

Remediile întrebuintate de mine sunt următoarele:

Agaos (Cactus)

(*Agave americana*).

Această plantă își are patria departe, în America, de unde a fost adusă la noi; acum o vedem adeseori printre alte glastre cu flori. Ea are foi groase, cărnoase, cam lungi, verzi ca marea, cu mulți ghimpi. Rareori are flori. Dacă ar cunoaște cineva efectul foilor cărnoase, de sigur că ar ține și această floare exotică între celelalte flori ale sale.

Efectele sunt următoarele:

Dacă iei o asemenea foaie și o fierbi în apă spre a-i bea ceaiul, vei simți cât de mult o cească din ceaiul acesta purită stomacul și intestinele.

Această plantă, prefăcută în praf și luată zilnic de două ori, cât ieși cu vârful cuțitului, are efect și asupra ficatului bolnav și al gălbinării.

Cine s'a rănit sau are vreun abces pe corp, găsește ajutor în această foaie, fiind un remediu excelent.

Pelin fiert cu agaos gonește materiile apătoase și rele, din care poate lesne proveni hidropia; mai drege și stomacul.

Toate acestea mă îndeamnă a sfătui pe orice amator de flori ca să cultive și această plantă.

Alaun (Piatra acră)

Piatra acră e caustică și prin urmare e bună în contra bubelor sau a rănilor. Am văzut cum a împiedecat întinderea chiar a racului (cancer) care nu progresase încă prea mult.

Aplicarea se face în modul următor:

Piatra acră, pisată mărunț se presară direct pe rană sau o

topim în apă și facem spălături, sau muiem cârpe și punem pe rana bine spălată.

După ce rana s'a spălat de puroiu etc., piatra acră contrac-tează, usucă, și vindecă.

Orice umflături în gură, dureri de gingii și de dinți, se pot combate cu apă. în care s'a topit piatră acră.

Cu această apă facem să dispară și gâlcile, făcând gargară.

Aloe (Aloiu, Sabur).

(*Aloe vulgaris*).

Aloele (praful se cumpără în farmacie) are efect bun în-trebuințat intern și extern.

Iei praf de aloe pe vârful cuțitului și îl fierbi cu o linguriță de miere; această mixtură curăță stomacul radical.

Aloele se pot amesteca și cu alte flori, cu mușetel, etc. spre a se prepara un ceaiu bun pentru stomac.

Aceeaș putere purificatoare o are aloele întrebuințat și ex-tern, nu numai intern. Cine suferă de ochi, fiindu-i turburi, roșii, urduroși, etc., își poate prepara din aloe o excelentă apă de ochi. Iei aloe de două ori cu vârful cuțitului, pui praful într'o sticlă de spiterie, torni deasupra apă fierbinte și scuturi bine, și apa de ochi poate fi întrebuințată imediat. Să speli ochii de trei ori sau patru ori pe zi, intern și extern. La început se vor arăta mâncărimi și arsuri, dar acestea nu sunt de nici o în-semnătate.

Orice răni vechi, carne stricată sau cu puroiu, se spală bine cu această apă, care vindecă. Se moaie o cârpă curată în apă de aloe și se pune pe rană.

Dacă undeva, pe corp, abcesele împiedică formarea din nou a pielii, presărăm mult praf de aloe pe abces și legăm cu o cârpă uscată. Praful absoarbe materiile rele și face ca dedesubt să crească o piele nouă.

Anghelica (Buciniș).

(*Angelica silvestris* L.)

În livezi umede și prin păduri, crește o plantă înaltă de o jumătate de metru și mai bine. Trunchiul e gol, sau găurit, și băieții fac fluieri din el. Planta se cheamă anghelică.

Când cineva a mâncat ceva nesănătos, sau o mâncare pe jumătate otrăvită, să bea un ceai preparat din rădăcinile, se-mințele și foile acestei plante, și se va face bine. Acest ceai e-liminează din sânge toate materiile nesănătoase. Adeseori sim-țim în stomac o răceală neplăcută. O ceașcă de ceai din ace-ste rădăcini dă stomacului căldura cuvenită.

Ceașca de ceai poate fi băută de trei ori pe zi, câte puțin:

Când avem stomacul încărcat, când simțim dureri din cauza unor gaze ascunse, acest ceai e un remediu, mai ales dacă preparăm ceaiul cu jumătate vin, jumătate apă.

Prin acest ceai se înlătură mai lesne orice arsuri în piept sau stomac, flegma din gât sau din piept.

Aceste rădăcini, semințe sau foi uscate, pot fi prefăcute și în praf, și în loc de ceai, luăm pe zi de două sau de trei ori câte un vârf de cuțit.

Anis, Anison (Anason mic).

(*Pimpinella anisum L.*)

Această plantă are un efect bun asupra gazurilor din stomac. Uleiul de anison se cumpără mai bine dela farmacie. Luând 4—7 picături pe zahăr în fiecare zi, odată sau de două ori, ne ușurează stomacul.

Anserina (Talpa găștii, Scrântitoare, Coada racului).

(*Potentilla anserina L.*)

Anserina crește mai bine unde le place găștelor să petreacă, pe lângă casă, pe marginea drumurilor și santurilor.

Ceaiul din această buruiană este un mijloc excelent la accese de crampe, contra tăieturilor sau cărceilor (dureri violente) din stomac, abdomen sau oriunde.

Se poate face ceai din această iarbă, cu lapte. Să se bea fierbinte și să se pună cataplasme pe locul afectat.

Orice mamă de familie ar trebui să adune și să usuce cât mai mult din această iarbă.

Arnica (Potbăl de munte).

(*Arnica montana L.*)

Arnica e cunoscută în toată lumea ca o plantă vindecătoare excelentă.

Tinctura de arnică se întrebuințează pretutindeni pentru a spăla rănilor, pentru comprese, cataplasme, etc.

Tinctura se poate cumpăra și nu e scumpă, dar fiecare o poate prepara acasă. Florile se udă în Iunie sau Iulie și se pun în rachi sau spirt. Deja după 3 zile tinctura poate fi întrebuințată.

B o z i u l

(*Sambucus ebulus L.*)

Această plantă e cunoscută de toți; ea are în Iulie flori mari, albe.

Ceaiul pregătit din rădăcinile ei vindecă *hidropica* și curăță *rinichii*.

Are un efect bun și în contra altor afecțiuni în abdomen și eliminează sucurile rele prin urină.

Ceaul de boziu, preparat din praf, face același serviciu. Pentru o ceașcă, ce se ia de două ori pe zi, e de ajuns praf cât iei de două ori cu vârful cuțitului.

Toamna târziu se adună rădăcinile, se usucă bine la aer și se păstrează uscate, sau le pisăm și facem praf din ele.

Silur (Burenită, Buruniță, Burueniță, Burueniță-albă, Floare de ochi).

(*Euphrasia officinalis* L.)

Această floare mică crește prin livezi și o găsești pretutindeni prin August, după ce s'a cosit otava. Ea e bună pentru ochi.

Foile uscate se întrebuințează ca ceai, sau se fărâmă, prefăcându-se în prafuri. Cu ceaiul spălăm ochii zilnic de două ori, sau muiem cârpulițe în ceai și ținem pe ochi peste noapte. Ochiul se limpezește, se întărește.

Recomand ca pacientul să ia totdeauna și intern prafuri, în fiecare zi, cât ia cu vârful cuțitului, într-o lingură de supă sau de apă.

Această floare e bună și pentru stomac. Având amărăciune în sine, ea activează digestiunea și îndreptează stomacul.

Valeriana, Odolean (Odilan, Năvalnic, Gușa porumbului) (*Valeriana officinalis*).

Această buruiiană e folositoare ca ceai sau ca praf. Se întrebuințează numai rădăcina și se ia în porțiuni mici.

Rădăcina de valeriană e bună contra durerilor de cap și a crampelor, fiindcă, prin eliminarea gazelor din stomac depărtează cauza acestor boale.

Menianța, Trifoi de baltă (Trifoi de lac, Trifoi amar, Trifoiște, Iarbă amară). (*Menyanthes trifoliata* L.).

Această plantă crește în pământ rovinos și pe lângă ape curgătoare. Are trei foi și e foarte amară.

Ceaiul preparat din ea este excelent pentru stomac, pentru digestie.

Acest trifoiu se poate pune în rachi (țuică), din care să se bea în fiecare zi câte un păhăruț.

Urzica (Urzică mare).*(Urtica dioica L.)*

Urzica e planta cea mai disprețuită, dar are o mare valoare.

Urzici proaspete, uscate și întrebuintate pentru ceai, ne scapă de flegma din piept și din plămâni și curăță stomacul de materii depuse, eliminându-le mai ales prin urină.

Rădăcinile de urzică au un efect și mai mare, fie verzi în timpul verii, fie uscate, iarna. Cum simte cineva că e atacat de hidropie, să bea ceaiu de rădăcini de urzici.

Cine vrea să-și purifice sângele, să mănânce vara urzici cât mai multe.

Cine suferă de reumatism învechit, să-și bată locurile atacate, câteva minute, cu urzici proaspete.

Porumbar (Porumbă, Porumbea, Porumbel, Coțobrel, Soorombar, Spin).*(Prunus spinosa L.)*

Florile acestui arbust sunt purgativul cel mai nevinovat. La orice indispoziție e bine să ia cineva un purgativ.

Să iei flori de porumbe, să le fierbi un minut și să bei 3—4 zile ceai de acesta, câte o ceașcă în fiecare zi.

Este un remediu bun pentru stomac, purificator și întăritor.

Altea (Nalbă-mare, Nalbă-albă).*(Athaea officinalis L.)*

Ceaiul de nalbă se întrebuintează mult în contra răcelilor, dar eu declar curat că nu țin la nalbă, ci prefer alte plante.

Coaja de stejar (Gorun).

Coaja de stejar o întrebuintăm, sau cum e luată de pe copac, sau uscată.

Fierbem o jumătate de ceas coaje de stejar tânăr în apă, muierăm o cârpă și ne înfășurăm gâtul peste noapte, spre a scăpa de gâlci și de alte dureri de gât.

Cine suferă de rect sau de vreo altă afecțiune la abdomen, sau chiar de trânti, să facă băi de șezut cu apă în care a fiert coaja de stejar.

Tot astfel pot fi tratate și vindecate abcese tari și neinflamate.

Ceaiul de coaje de stejar, ca și de brad întărește vasele interne.

Gențiana (Ghințură, Ințură, Dinzură).

(*Gențiana lutea* L.)

Această plantă crește mai mult pe dealuri. Recomand ca din această floare galbenă să se prepare extracte. Spre acest scop se usucă rădăcinile, se taie mărunț și se pun în sticle cu rachiou sau spirt.

Acest extract este unul din remediile cele mai bune pentru stomac. Să torni 20—30 picături într'un păhărel de apă și să bei în fiecare zi, timp mai îndelungat. Produce poftă de mâncare și o digestie regulată. E bine să se ia din aceasta, mai ales, atunci când simți că ceva apasă greu în stomac. O linguriță de extract, într'o jumătate de pahar de apă căldică, este deajuns pentru a înlătura răul.

Tinctura de gențiană face servicii mari, mai cu seamă după călătorii îndelungate; când sosește omul obosit și trudit la țintă, să pună numai câteva picături din această tinctură pe o bucățică de zahăr, și imediat după aceea se simte ușurat și vesel.

Vărsăturile și accesele de leșin sunt deasemenea depărtate prin tinctura aceasta luată în apă; ea încălzește, redeseptă și aduce mulțumire în trup.

Gențiana e de recomandat și ca ceaiu. În cazul acesta se taie rădăcinile în bucățele mărunte și se fierbe ori se poate fierbe chiar și praful de gențiană.

Fragile (Căpșuni, Pomniță).

(*Fragaria vesca* L.).

Din această plantă prețioasă se întrebuințează nu numai fructele, cari sunt de o aromă și de un gust delicios, dar s'a probat că chiar și frunzele sunt mijloace de nutrițiune. Din frunze preparăm ceai. Pentru aceasta se procedează în modul următor : se ia frunze de fragi cât se poate prinde cu trei degete, se toarnă peste ele ca la un sfert de litru de apă fierbinte și se acoperă bine.

Peste 15 minute se decantează și ceaiul de frunze de fragi e gata.

Se mai adaugă lapte cald și zahăr, pentru a-i da un gust mai bun.

Fragile, de altmintrelea, sunt un factor important în nutrițiune, mai ales pentru convalescenții cari sunt slăbiți și sleiți prea tare. E bine să se amestece și alt soi de elemente nutritive. Să se ia o jumătate litru de fragi și să se amestece cu un litru de lapte, de două ori pe zi, ori chiar pâine de secară cu fragi, sunt lucruri ce contribuiesc de minune la câștigarea forțelor și la curățirea sângelui.

Bolnavii cari sufer de călduri interne, au un răcoritor excelent în fragi.

Se recomandă în multe cauri la bolnavii cari sufer de piatră.

S'a dovedit ca eficace și în boale de ficat, și pentru acei ce capătă bube din sânge bolnăvicios.

Fenicul (Anason mare, Anason dulce, Chimion de baltă, Chimion dulce, Cimbru de câmp, Mălură, Merașa, Secărea de grădină).
(*Foeniculum officinale*).

Semințele de anason mare e bine să nu lipsească din nici o farmacie de casă, fiindcă aduce mult bine într'o boală ce se ivește așa de adeseori: în colică și în diferitele ei stadii de crampe.

Imediat ce se simte durerea, să se fiarbă o ceașcă cu lapte în care s'a pus o lingură de anason, și să se dea băutura aceea, cât se poate de caldă, bolnavului.

Efectul e excelent.

Căldura ce se răspândește în trup calmează durerile, colica cedează și dispare.

Extern, precum s'a spus în mai multe rânduri, să se facă pe burtă cataplasme calde cu apă și oțet.

Praful de anason mare, întrebuințat ca condiment la mâncări, scoate din stomac gazele și le gonește din intestine.

Praful se obține uscând sămânța de anason la sobă și măcinându-se ca și cafeaua.

Uleiul de anason se cumpără dela spiterie.

Se întrebuințează cu mult succes anasonul mare și ca apă de ochi; în scopul acesta se fierbe o jumătate de lingură de praf într'o ceașcă cu apă, se decantează, și cu lichidul astfel obținut se spală ochii de trei ori pe zi.

Rezultate analoage se obțin și cu anason și cu chimen; adeseori se ia din aceste două plante câte o parte egală și se întrebuințează astfel amestecate.

Trigonela (Fenugrec).
(*Trigonella foenum graecum L.*).

Din sămânța acestei plante se prepară un ceai care are efect răcoritor la friguri cu fierbînteli.

Ca aplicare externă, fenugrec e cel mai disolvant mijloc la umflături și bube. E bun și la răni la picioare, căci împiedică formarea de carne putredă sau înveninarea răni.

Despre fenugrec vom vorbi la cazurile speciale, în partea a treia.

O v ă z u l

(*Avena sativa L.*).

O fierbere bună scoate din sămânța de ovăz toată puterea inerentă ei. Băutura obținută astfel, fiind nutritivă, lesne de mistuit și răcoritoare, e foarte recomandabilă pentru convalescenții cari au fost slăbiți prea tare prin boale precedente, precum vărsat și tifos.

Preparațiunea e simplă.

Se ia un litru de ovăz, se spală de 6—8 ori cu apă curată, apoi se fierbe în doi litri de apă până ce scade pe jumătate; pe urmă se decantează și în lichidul astfel obținut se pune cam la două linguri de miere, și se lasă să mai fiarbă câteva minute.

Rășura, (Rujă, Măcieș, Cacadăr, Cacasder, Curu boului, Trandafir de câmp).

(*Rosa canina L.*).

Boabele de măcieș, sau trandafir de câmp, se întrebuintează nu numai ca sos, ci și ca doctorie.

Ceaiul din astfel de boabe curăță rinichii și bășica și din această cauză se întrebuintează cu multă eficacitate în contra pietrii din rinichi și bășică.

Cunosc pe un moșneag care în tinerețea lui a suferit mult de piatră; pe urmă a fost sfătuit să ia ceai de acesta; de atunci el bea în fiecare seară câte o ceașcă înainte de a se culca și zice că îi place mai bine decât orice vin.

Se scoate semințele din boabele roșii, cojile ce rămân se usucă și din acestea se prepară ceaiul.

Rășina (boabe de tămâie).

Rășina ce pică din copacii de brad este de mare folos pentru bolnavi.

Cinci-șase gogonele de rășină, fiecare gogonea de mărimea unui bob de mazăre, luate timp îndelungat în fiecare zi, întăresc pieptul și vivifică vasele interne.

Am cunoscut un preot slab care lua în fiecare zi o mare cantitate de rășină; el zicea: „Numai cu asta mă mai pot susține, asta îmi întărește pieptul”.

Rășina poate fi înlocuită și prin tămâie albă.

Teama de a-și deranja stomacul prin astfel de cură este o teamă nefundată și deșartă.

S o c u l

(*Sambucus nigra L.*).

În timpul primăverii natura scoate din trup tot răul ce s'a adunat peste iarnă; de acolo vin numeroasele așa zise boale de primăvară.

Între aceste boale se pot număra: mâncărimea de piele, urdinarea, colica, și altele de felul acesta.

Cine vrea să dea ajutor naturii în această operă a sa, n'are decât să ia 6—8 frunze de soc, să le toacă mărunt, să fiarbă un ceai și să ia în fiecare dimineață, la un ceas înainte de mâncare, o ceașcă din ceaiul acesta. Cura aceasta se poate face în oricare anotimp. Se întrebuintează adeseori și frunzele uscate cu bun rezultat.

În Germania, prin multe locuri, se prepară și prăjituri cu flori de soc și acestor prăjituri li se atibue darul de a păzi de friguri.

La boala de apă, sau hidropisie, rădăcinile de soc sunt de o eficacitate miraculoasă; ceaiul preparat din rădăcina socului scoate apa din corp atât de energic, încât nici nu mai e nevoie de o altă doctorie.

Boabele de soc se fierb toamna și se prepară cu zahăr pentru iarnă. Mama mea făcea în fiecare an câte o cură de două trei săptămâni cu astfel de compot. De aci vine și obiceiul că străbunii noștri țineau mereu lângă casele lor câteva tufe de soc și cura ce se făcea cu boabe de acestea, era de multe ori mai folositoare decât cura de struguri care e la modă astăzi.

Boabele preparate cu zahăr ori cu miere sunt excelente peste iarnă, mai cu seamă pentru oamenii cari fac puțină mișcare și sunt condamnați la o viață sedentară.

O lingură de compot într'un pahar de apă, amestecate bine împreună, dă o băutură răcoritoare minunată, curăță stomacul, influențează bine secretarea udului și întărește rinichii. Mulți dintre țărani usucă boabele. Aceste boabe întrebuintate pentru ceai, ori mâncate simplu, sunt foarte eficace la urdinare violentă.

M i e r e a

În trecut se zicea că mierea nu e folositoare, pentru tineri, fiindcă ar fi prea tare, iar pe bătrâni îi face să le mai revie odată puterile.

Eu am întrebuintat mierea adeseori și am aflat că totdeauna face bine.

Ca surogat la ceai este de mult întrebuintată pentru catar și pentru tusea cu flegmă.

Țăranii întrebuintează mierea pentru răni externe. Dacă omul n'are dibăcie de a se folosi de apă, atunci face mai bine să recurgă la miere. Preparațiunea e foarte simplă. Se ia jumătate miere și jumătate făină albă, se adaugă puțină apă și se amestecă toate împreună. Unsoarea aceasta să fie mai compactă și nu prea apăsătoare.

Mierea se întrebuintează și la mai multe boale interne.

Ulcerații mai mici în stomac se contrag adeseori și se

vindecă repede. Aflu că e bine ca mierea să nu se ia simplu, ci totdeauna împreună cu un ceai oarecare mai potrivit.

Când pentru sgârșeturi în gât înghițirea mierei se face cu greu, atunci e mai bine să se ia o lingură de miere într'un sfert de litru de apă. Acest gargarism e foarte recomandabil cântăreților.

Apa de ochi, de miere, e cunoscută. Pentru acest scop se fierbe într'o litră de apă o lingură de miere, vreme de cinci minute; în lichidul acesta se moaie o cârpă curată și se pune pe ochi.

Cunosc pe un domn bătrân de peste optzeci de ani. Acesta își prepară însuși vinul său de masă. El ia o lingură de miere și o toarnă în apă clocotindă, apoi o lasă câțva timp să fiarbă împreună. Băutura e gata, și se zice că e bună, igienică și fortifiantă.

„Acestei băuturi am să-i mulțumesc că am ajuns sănătos la vârsta aceasta”, zice adeseaori moșneagul.

Foarte posibil.

Pe cât știu din experiența mea personală, un astfel de vin e disolvant, curățător și nutritor. E recomandabil chiar și femeilor. Acesta era hidromelul Germanilor vechi, care, după Tacit, le da față, vigoare și sănătate.

Tusilaga (Caltă, Calcea Calului (?) Farfara, Potbal, Potblelă, Rădăcina ciумii).

(Tussilaga potasitis et farfara).

Ceaiul de caltă se bea cu bun rezultat pentru curățirea plămânilor și întărirea pieptului. Cu planta aceasta se vindecă astma și tusea și se curmează mersul tuberculozei. Frunzele acesteia, fixate pe un prosop și puse în jurul pieptului, scot căldura și înlătură frigurile. Aceste foi au un efect excelent asupra rănilor deschise, la picioare; ele scot fierbinteala și extrag materiile vătămătoare.

Foile pot fi uscate la umbră și prefăcute în praf ce se ia intern în fiecare zi de două-trei ori, cât ieși odată sau de două ori cu vârful cuțitului; praful poate fi luat și în mâncare.

Sănătoare, (Sănitoare, Sunătoare, Iarba lui Sft-Ion, Pojarniță, Troscotel).

(Hypericum perforatum L.).

Această plantă a fost dată uitării, desi. exercită o influență mai ales asupra ficatului. Se întrebuintează de preferință ca ceai. Efectul crește, dacă se amestecă și praf de aloe; astfel scoate prin urină materiile morbide.

Ceaiul de sănătoare vindecă repede durerile de cap, presiunile în stomac și eliminează flegma din piept și din plămâni.

Muşeţelul (Româniţă, Romoniţă, Moşiţel, Morună).

(*Matricaria chamomilla* L.).

Ceaiul de muşeţel se întrebuintează la răceli cu simptome de friguri, la dureri de stomac, la crampe şi congestiuni.

De altminteralea, muşeţelul e prea cunoscut ca să mai fie nevoie de recomandatie specială.

C a m f o r u l

(*Laurus camphora* L.).

Asemenea e cunoscută şi aplicarea camforului. El moaie şi alină durerile.

Avem spirt de camfor şi ulei de camfor.

Spirtul se prepară disolvând o bucată de camfor, cât o alună, într'o litră de spirt, de care ne servim numai extern, la striviri, scrântiri; reumatism şi crampe.

Camforul disolvat în ulei de migdale, etc, ne dă uleiul de camfor. Frecând locul atacat, alină durerile şi înlătură boala.

T â r â Ț e l e

Face foarte rău oricine disprețuește țărățele și le dă la animale, pe când ele sunt un remediu minunat, mai ales pentru copii.

Pentru persoanele slabe, pentru convalescenți și copii, nu e nimic mai bun decât mîncarea ușor de mistuit. Zeama de țărățe opărite poate fi digerată și de stomacul cel mai slab, avînd destulă forță hrînitoare.

Să fierbem țărățele de grâu în apă un ceas. Apoi să strecurăm zeama, să punem în ea miere și s'o mai fierbem un sfert de ceas. Din această zeamă să ia pacientul de două ori pe zi câte o litră (nu un litru). În această zeamă dulce se poate pune și franzelă.

Făină (praf) de oase.

Eu prepar trei feluri de praf de oase :

a) Praful negru

Iau oase dela o vită sănătoasă și le expun la un foc tare, până ce se carbonizează. Acești cărbuni de oase îi pisez și am praful negru.

b) Praful alb

Pun oasele în cuptor sau în mașină, să ardă până ce devin ca varul ars. Acest var de oase îl pulverizez și am un praf alb ca făina de cretă (tibișir).

c) Praful cenuşiu

O parte din praful alb, o parte din praful negru şi o parte de praf de tămâie amestecate, vor avea o culoare cam cenuşie.

După boale grele şi la pacienţii cari sunt tare slăbiţi în puteri, efectul e surprinzător.

Cele trei feluri de praf corespund diferitelor feluri de slăbiciuni de cari sufăr pacienţii.

Praful negru se dă în apă sau în mâncare, cât se ia odată sau de două ori pe vârful cuţitului, reconvalescenţilor cari au trebuinţă de întărirea întregului organism, precum şi copiilor slabi, plăpânzi.

Praful alb se dă pacienţilor la care merge rău digestia şi formarea sângelui, la cari scheletul vaselor e subred.

Praful cenuşiu se dă pacienţilor sau reconvalescenţilor la cari organele sau vasele interne se găsesc într'o mare stare de slăbiciune.

Praful de cărbuni.

Praful de cărbuni se prepară din cărbuni de lemn. Cel mai bun este praful din lemn de teiu, ce se găseşte în unele farmacii. Cu cât e mai proaspăt, cu atât e mai bun. Cum scoţi cărbunii din foc, îi pisezi bine şi ai praful de cărbuni.

După boale în cari au suferit mult organele de digestiune, acest cărbune înlesneşte mult lucrarea stomacului. Praful se ia mai bine în lapte cu puţin zahăr, o lingură sau două pe zi.

Cine suferă de piept, de plămâni, să bea de mai multe ori pe zi două pahare cu lapte, punând în fiecare o lingură de praf de cărbuni.

Tot aşa de eficace este şi în contra boalelor de ficat.

Acest praf, presărat de două ori pe zi pe orice rană, usucă, vindecă şi grăbeşte creşterea pielii noi.

Praful de cretă (tibişir).

Oricine a putut observa că păsările înghiit câteodată bucăţele de var sau nisip. Unor copii le place să roadă cretă (tibişir), parcă ar fi zahăr.

Succesele ce am avut cu făină de cretă au fost foarte favorabile.

Tibişirul conţine var, sulf şi alte materii, ce colaborează la construirea însemnatei cheresteli a oaselor.

Creta este ca un var bun, care leagă nisipul şi pietrele.

Persoanelor slabe, chiar copiilor slăbiţi, le dau făină de cretă, pe fiecare zi câte un vârf de cuţit, în apă sau în mâncare.

Cine suferă de digestie slabă, să ia odată pe zi praf de cretă.

Persoanele anemice, slabe, pot lua în fiecare zi de două ori doza arătată mai sus, dimineața și seara. Aceasta îi va face să se înviorzeze iarăși și să-și redobândească sănătatea.

Sămânță de in.

(*Linum usitalissimum* L.)

Toată lumea întrebuințează cataplasme de sămânță de in. Ele răcoresc, înmoaie, dizolvă și extrag răul.

Flori de teiu.

(*Tilia grandifolia et parvifolia* Ehrh.)

Ceaiul de flori de teiu îl întrebuințez numai pentru nădușeli, în loc de aburi.

Acest ceaiu are un efect bun în contra tusei învechite, flegmei din plămâni și gât, sau din rinichi.

Nalba-Mică (Cașul popii. Nalba de grădină).

(*Althaea rosea* L.)

Această floare se găsește mai în toate grădinile.

Ceaiul de nalbă vindecă durerile de gât și eliminează flegma din piept.

E folositor și aburul de nalbă pentru gât și urechi.

Uleiul de migdale.

Uleiul de migdale trebuie să ocupe primul loc între uleiurile farmaciei de casă. El alină, răcorește, disolvă în diferite boale interne și externe.

Acest uleiul gonește flegma și restabilește apetitul și digestiunea.

El are un efect răcoritor la inflamațiuni, mai ales la aprinderi de plămâni. Pacientul să ia în fiecare zi, de trei-patru ori câte o linguriță de uleiul de migdale.

Întrebuințat extern, acest uleiul e excelent în contra boalelor de urechi. Turnăm în ureche 6—8 picături și astupăm urechea cu bumbac.

Cine suferă de urechi din cauza răcelii curențului sau a reumatismului, să picure într-o zi 7—8 picături într-o ureche și s'o astupe; a doua zi să picure în cealaltă ureche. După câteva zile să clătească interiorul urechilor cu apă caldă.

Pe abcese sau bube inflamate, să se pună uleiul de migdale, care răcorește și alină durerea.

Acest uleiul vindecă orice răni cauzate prin sedere, zăcere sau călărit.

Ismă (Ismă piperată, Ismă-de-baltă, Ismă broștească Mintă, Vieșniță).

(Mentha piperita et aquitica L.)

Ismă e cel mai bun remediu pentru întărirea stomacului și regularea digestiunii.

Cine are dureri de cap violente să-și lege pe frunte buruieni de acestea și se va simți în curând mai bine.

Ceaiul de ismă, luat dimineața și seara câte o ceașcă, activează mistuirea, îndreptează stomacul.

Același serviciu îl face și praful de ismă, pus în apă sau în bucate cât iei odată sau de două ori pe vârful cuțitului.

Cei cari sunt slăbiți, de boale, cari au palpitație sau vărsături, să întrebuințeze cât mai des ceai sau praf de ismă.

Cine are miros greu în gură, să bea pe zi o ceașcă de ceai de ismă, preparat în apă cu vin.

Cine varsă sânge, să bea din când în când o linguriță de ceai de ismă, preparat în oțet și apă.

Când cineva suferă de dureri în abdomen (burtă, pânțele), să bea ceai de ismă cald, preparat în lapte.

Această plantă nobilă ar trebui cultivată în orice casă sau grădină; deja mirosul ei plăcut ne răsplătește de orice trudă.

V â s c u l.

(Viscum album L.)

Această plantă parazită care trăiește pe copaci bătrâni, este o excelentă plantă medicală. Efectele ei vindecătoare se întind în prima linie asupra sângelui.

Ceaiul de vâsc oprește sursă de sânge, fiind bun și contra altor neregularități în circulația sângelui.

Uleiul de cuișoare.

Uleiul de cuișoare are același efect ca și uleiul de migdale, cu care poate fi amestecat.

El este cu deosebire eficace în contra gazelor și materiilor stricate din stomac.

De regulă se ia uleiul de cuișoare pe zahăr, zilnic odată sau de două ori, câte 4—6 picături.

Ruta (Virnanțiu).

(Ruta graveolens L.)

Ruta, din nenorocire o plantă prea puțin cunoscută, aproape necunoscută, are efecte binefăcătoare și întăritoare, oricum și oriunde s'ar întrebuința.

Să mestece cineva în gură numai o foaie și va simți îndată efectul pe limbă.

Ceaiul de rută e bun în contra congestiunilor (năvălirea sângelui) la cap și ameteților, precum și în contra palpităției, durerilor de somac și când respirația e grea. Recomand acest ceai tuturor persoanelor predispuse la slăbiciune, crampe, isterie, etc.

Ruta poate fi pusă în spirt, din care se ia zilnic odată 10—12 picături pe zahăr.

Tot așa se ia uleiul de rută. Acesta se prepară în modul următor : se sdrobesc foi uscate de rută și se pun într'o sticlă în care turnăm uleiul bun; apoi punem sticla la căldură mai mult timp. Mai târziu strecurăm uleiul și luăm din el după cum s'a arătat mai sus.

Rosmarinul.

(*Rosmarinus officinalis* L.)

Rosmarinul este un remediu excelent pentru stomac. Preparat și băut ca ceaiu, el curăță stomacul de flegmă, deschide pofta de mâncare și îndreptează digestia.

Din acest ceai să se ia seara și dimineața, câte 2—4 linguri.

Vinul de rosmarin, băut în porțiuni mici, e un remediu minunat în contra afecțiunilor de inimă.

Acest vin e bun în contra hidropiei, eliminând răul prin urină.

În contra acestor boale se ia zilnic, dimineața și seara, 3—4 linguri sau un păhărel de vin.

El se prepară astfel: tăiem mărunțel o mână de rosmarin și îl punem într'o sticlă, pe care o umplem cu vin bun. Stând așa o zi, doctoria e gata. După ce strecurăm vinul, aceleași foi mai pot fi întrebuințate odată.

Untdelemnul.

Untdelemnul se întrebuințează întocmai ca uleiul de migdale, în contra aceluiași boale; trebuie numai ca untdelemnul să fie curat de rapiță, de măsline, etc.

Varza (Curechiu).

Foile de varză aduc servicii excelente la răniri, arsuri, striviri și la orice inflamațiuni. Ele răcoresc, dizolvă și elimină răutatea. Se iau foi proaspete din grădină sau foi de varză acră, proaspete, scoase de curând din putină, și se pune pe rană.

Remediul e lesnicios, mai ales la țară, unde este la îndemână.

Aglica (Agliciu, Agliš, Angliciu, Auriculă, Ciuboțica Cucului).
(*Primula officinalis* L.)

Numai floarea galben-închisă are valoare pentru farmacia de casă. Deja mirosul ne spune că în aceste flori trebuie să existe un lichid vindecător. Dacă mestecăm în gură 2—3 flori-cele galbene de acestea în formă de pâlnie, simțim îndată ce conținut medicinal ascund într'însele.

Cine suferă de dureri în oase, să bea mult timp zilnic o ceașcă de ceai din această floare. Cu timpul durerile vor dispărea cu totul.

Ulei de livantă (Levantică, Levandă).

Acest ulei se poate procura din orice farmacie și este indispensabil în orice gospodărie de casă.

El, luându-se pe zi câte cinci picături pe zahăr, întărește digestiunea și restabilește apetitul.

Se folosește cu succes la indispozițiuni de stomac, lipsă de apetit, congestiuni, amețeli și la diferite dureri de cap; ba chiar și la dureri sufletești (melancolia, etc.).

Pătăgină (Limba oii, Plătagină).

(*Plantago lanceolata* L.).

Când țăranul se rănește cu ceva la lucru, el caută foi de pătagină, pe cari le frământă și apasă, până ce ies câteva picături din ele. Acestea le aplică direct pe rană sau udă cu ele o cârpă și se leagă la rană. Dacă foile nu dau un suc, atunci se freacă foaia până ce se moaie și se pune pe rană.

Sucul acestor foi are efecte minunate luat și intern. Ar trebui ca oricine să adune foi primăvara și vara, să le stoarcă sucurile și să le bea. Acest suc purifică sângele și e un prezervativ în contra multor defecte interne.

Foile uscate dau asemenea un ceai bun în contra flegmelor interne.

Cintaura (Card, Corobatică, Frigor, Fierea pământului Pejmă, Potroacă, Țintaur).

(*Erythraea centaurium* L.).

Ceaiul de cintaură eliminează gazurile din stomac, gonește sărurile nesănătoase și nefolositoare, întărește și ameliorează sucul gastric și are efecte bune asupra rinichilor și ficatului. Este remediul cel mai bun în contra grețel.

Oricine suferă de turburări de sânge, să recurgă la ajutorul acestei plante.

Micșunele (Viorele mirositoare, Viorea, Hioară, Flori mănutele, Tămăioare, Toporași).

(Viola odorata L.)

Cine nu cunoaște oare această floriceică de primăvară, așa de plăcută la miros?

Când copii sunt apucați de o tuse rea, de tusea convulsivă chiar, mama să ia o mână de foi de micșunele, verzi sau uscate, să le fiarbă într-o litră de apă și să dea copilului din două în două ceasuri câte 2—3 linguri din acest ceai. Se pot întrebuința și rădăcinile, dar trebuiesc strivite înainte de a se face ceai.

Cei adulți se vindecă de orice tuse bând pe zi trei cești de ceai.

Acest ceai alină și tusea celor ftisici și dizolvă flegma.

Ceaiul e bun și în contra durerilor de cap și a fierbințelilor la cap. Muiem totodată o cârpă în ceaiul de viorele și o punem la frunte; ba și mai bine este să spălăm capul cu acest ceai.

În contra gâlcilor, acest ceai este o gargară cu efect sigur.

Putem face și comprese la gât muind cârpa în ceai.

Cine are o respirație grea, să bea zilnic 2—3 cești de ceai în timp de câteva zile.

Foi de micșunele, strivite și legate deasupra, răcoresc și risipesc umflăturile înfierbântate; fierte în oțet, vindecă podagra.

Ienuperul (Archis, Ceatenă, Enupere, Inipăr, Inibahar, Junipăr, Janepău).

(Juniperus communis L.)

Fructul acestei plante e bun pentru a-l arde în casă (a a-fuma); el răspândește un miros plăcut și sănătos; el dezinfec-tează mai bine decât zahărul sau oțetul, camerele în care au zăcut bolnavi, morți, etc. Aburii de ienuper nimicesc orice mi-crobi.

Tot așa de folositor este ienuperul și pentru interiorul or-ganismului uman. Cine se teme de boale contagioase (trăind în casă cu un bolav de tifos, holeră etc.), să mestece în gură din fructul ienuperului. Acesta desvoltă un gust plăcut în gură și ajută mistuirea; el arde așa zicând miasmele și emanați-u-nile vătămătoare, ce ar vrea să pătrundă prin gură sau prin nas.

Cine are stomacul slăbit, să facă următoarea cură:

În prima zi să mestece în gură 4 boabe de ienuper; în a doua zi 5, și așa mai departe până la 12 zile; apoi să meargă îndărăt scăzând câte un bob pe zi până ajunge la 5 boabe. Fructul ienuperului e cunoscut de mult ca remediu în contra pietrei și a gazelor din corp.

Afară de fruct se întrebuințează și vâlstarele tinere de ienuper, ca ceai pentru curățirea sângelui.

Uleiul se cumpără mai bine dela farmacie.

Tinctura o putem prepara în casă, punând ienuper în vin, rachiu sau spirt.

Cicoarea (Păpădia).

(Cicloriul inybus L.)

Cicoarea nu e frumoasă la vedere, dar e foarte folosioare.

Ceaiul de cicoare depărtează flegma din stomac, înlătură fierrea de prisos, curăță ficatul, rinichii și splina și eliminează toate materiile morbide prin urină. Dimineata și seara, înainte de mâncare, să se bea câte o ceașcă de ceai de cicoare și după câteva zile stomacul se va îndrepta.

Cine are dureri de stomac, să opărească buruieni de acetea, să le înfășoare într'o cârpă și să le lege la stomac; după câteva ceasuri să se schimbe ierburile.

Rădăcinile cicoarei fac acelaș serviciu. Cicoarea poate fi pusă în spirt, cu care se freacă de două ori pe zi partea corpului atinsă de reumatism.

Pelinul

(Artemisia absinthium L.)

Pelinul e un remediu cunoscut de toți pentru stomac. El eliminează gazele, îndreptează și întărește sucii gastrici, producând astfel un apetit și o mistuire bună, fie luat ca ceai, fie ca praf.

E folositor și contra mirosului greu al gurii mai ales dacă acesta provine din stomac.

Cine suferă de ficat (melancolie), să ia odată sau de două ori pe zi, cu două degete praf de pelin și să-l pună în supă sau ca piper în bucate. În scurt timp pacientul se va simți bine.

Pelinul se poate întrebuința și ca tinctură, și aceasta e foarte folositoare la dureri de stomac.

Verbascul (Coadă boului, Lumânărică, Lumânărica Domnului).

(Verbascum Schraderi Meyer).

Tăranii adună aceste flori, pentru că știu că din ele se poate prepara o gargară și un ceai bun în contra durerilor de gât, în contra guturaiului, a flegmei din piept și a respirației grele.

Coadă calului (Barba Sasului, Barba ursului, Coadă epei, Coadă mânzului. Iarbă de cositor, Părul porcului).

(Equisetum arvense L.)

Efectul excelent al acestei plante nu poate fi relevat în destul. Menajerele o întrebuințează pentru curățitul vaselor, dar planta curăță și vindecă multe boale din corpul omului.

Această plantă aduce servicii mari în contra rănilor, bubelor și chiar în contra cancerului. Ea se întrebuințează ca spălături și cataplasme, sau se înfășoară în cârpe ude și se pune pe locurile bolnave.

Ceaiul din această plantă e de asemenea folositor. El curăță stomacul. Se bea câte o ceașcă din când în când: nu în fiecare zi.

El calmează durerile și e folositor chiar în contra pietrei. Pacientul să facă aburi și să bea ceai.

Acest ceai e folositor în contra emoragiei și a vărsăturilor de sânge. Cine varsă sânge să bea îndată ceai, de acesta. Cunoscut cazuri în cari deja după patru minute răul s'a înlăturat.

Când îi curge cuiva mult sânge din nas, să tragă în nas din ceaiul acesta. El are un efect astringent și vindecă repede.

Cine are scursori de sânge, să bea pe zi două cesti din ceaiul acesta.

Ar trebui ca oricine să aibă în casă această plantă ca, la nevoie, să-i fie la îndemână.

Uleiul de spuzeală.

Sunt cazuri când e imposibil de a scoate toate corpurile murdare din trupul omului; vina nu este a curei de apă, ci sunt de vină pacienții însăși, cari au naturi slabe și n'au răbdare să facă cura după toate prescripțiile și în tot intervalul prescris. Acest gând m'a muncit multă vreme, până când am venit la ideea că ar fi bine a se provoca în mod artificial un fel de bube, de spuzeală, cari să provină din substanțele bolnave din corpul omului.

După multe cercetări, am dat peste un fel de ulei, care aduce mari foloase în asemenea cazuri. Nu că apa n'ar fi în stare să facă singură efectul, dar acest soi de ulei, numit în dialectul popular german „Malefizöl”; grăbește vindecarea și ajută foarte mult apei. Uleiul acesta se întrebuințează numai extern, și întrebuințarea nu e câtuși de puțin periculoasă.

Iată câteva exemple de întrebuințare :

Dacă cineva e bolnav de ochi, vătîndu-se că îi sunt roșii și că această roșeață îl supără, că lăcrămează și că din această cauză nu poate să lucreze; atunci îl ung în dosul urechilor cu acest ulei, care are puterea de a dizolva părțile bolnave din aceste părți. Frec cu degetul bine pe partea unsă cu ulei și nu

trece mult, și pacientul simte un fel de căldură, ca o inflamație. După 24 de ore, pe partea unsă cu ulei se vede niște spuzeală, un fel de bubulițe cari se măresc pe atâta, câtă materie sănătoasă conține partea bolnavă.

După ce s'au extras toate părțile bolnave, bubulițele se usucă și crapă, formându-se un fel de coaje. Dacă nu folosește numai o singură ungere, să se mai repete după un interval de 30 ore încă odată același procedeu, și durerea ochilor va dispărea negreșit; de asemenea și roseata, precum și lăcrămarea.

Alt exemplu :

Când cineva e chinuit de *dureri violente de dinți*, gingiile îi sunt umflate și tot corpul e în suferință, să se frece pe ceafă sau în dosul urechilor, întocmai cum am arătat mai sus. Durerea trebuie să treacă numai decăt.

O particularitate a acestui ulei e că la prima ungere pielea pare a fi ca opărită, rănită; la a doua ungere însă, partea unsă se vindecă cu desăvârșire.

Compoziția acestui ulei nu o privesc cătuși de puțin ca un secret; am comunicat-o mai multor pacienți și prieteni; dar pentru ca remediu să fie ferit de falsificări, țin de a mea datorie de a-i păstra secretul compoziției.

Ceai de stomac.

Acum 40—50 de ani erau la modă niște idei cari astăzi s'au învechit cu totul și nu mai au curs. Așa de ex. erau timpuri anumite, după calendar, când se lăsa sânge, când se luau curățenii pentru stomac, etc.; chiar astăzi sunt oameni cari cred că e nevoie de a se curăța stomacul odată sau de două ori pe an.

Cu toate acestea, dacă ne gândim la marea mulțime de lucrători, putem înțelege cum această idee a luat naștere; adică din pricina relelelor mâncări cu care se hrănesc.

Dacă stomacul ar putea vorbi, s'ar revolta în contra opresorilor săi.

Deci, mai întâiu de toate, sunt pentru o tratare mai bună și mai omenoasă a organului celui mai principal, adică a stomacului.

Dacă, din întâmplare, e și el bolnav sunt cu totul în contra oricărui fel de curățenie.

Prin laxare se înțelege o ieșire mai mare de materii din stomac, provocată prin mijloace artificiale.

Se pot întrebuința plante cari să nu fie numai nevătămătoare, dar și binefăcătoare; dar atunci trebuie o combinație de plante, cari cu puteri unite să ajute la întărirea stomacului.

Am găsit pentru scopul acesta două feluri :

Un domn care le-a întrebuințat cu succes le-a botezat : „Ceaiul regulator”.

Iată compoziția sa : o lingură de fenicul pisat, două linguri de ienuper zdrobit, o lingură de fenugrec și o lingură de praf de aloe.

Oamenii tari pot lua acest ceaiu două zile consecutiv.

A doua rețetă este cea următoare : 2 linguri de fenicul; 3 linguri de ienuper; 3 linguri de rădăcină de boziu; 1 lingură de fenugrec; 1 lingură de praf de aloe.

Acest ceai are o influență foarte bună nu numai asupra stomacului și rinichilor, ci și asupra bășicii, udului.

Untura de pește.

Un medic militar mi-a spus într-o zi că se falsifică foarte mult această untură de pește, și că, în loc să aducă folos, strică de multe ori.

Eu n'o întrebuintez niciodată, căci nu pot ști dacă e sau nu falsificată. În caz când e curată, e bună în contra scrofulelor.

Troscot (Troscotul, Tinoară, Haricică).

(*Polygonum aviculare* L.)

Această plantă crește pe la marginea drumurilor, deci e ușor de găsit. E bună la boala de piatră dacă o fierbi și bei zilnic 2 cești. Un domn care s'a servit de acest ceai, mi-a spus că i-a ajutat foarte mult, și a văzut scurgându-se prin urină mai multe pietricele.

Această plantă curăță și rinichii, ficatul, stomacul și pieptul. N'am destule cuvinte spre a recomanda îndeajuns această plantă.

Jaleș (Sălvie, Salbie, Jale. Saleș).

(*Salvia officinalis* L.)

Această plantă are puterea de a curăța dinții; dacă ei se freacă bine cu o frunză, ei devin deodată albi.

Rănila învechite și cu puroiu se vindecă dacă le speli cu o decoctiune din această plantă.

De asemenea ceaiul de jaleș e bun în contra durerilor de stomac, gât și cerul gurii.

Dacă fierbi jaleș în apă sau în vin și îl bei, îți curăță ficatul și rinichii.

E bine să se puie jaleș pisat în mâncare, în cazurile de boale descrise mai sus.

Santalul

Santalul sau santalina este un praf roșu fabricat din copacul cu acelaș nume; el servește drept vorbind, numai pentru a colora în roșu; se poate procura în ori și care farmacie.

Acest praf, foarte nevinovat, se amestecă cu ceaiul de vâsc, adăugând la o lingură de foi de vâsc, două vârfuri de cuțit de santal : astfel se întărește efectul acestui ceai.

Flori de fân.

Ceeace se chiamă în medicină flori de fân, am arătat deja la capitolul despre baia de picioare de flori de fân. Aci voi spune numai la ce se întrebuințează.

La otrăvirile sângelui, la reumatism, la podagră, scrofule, e bine să se facă înfășurări cu șalul muiat în decoctiune de flori de fân.

A f i n u l.

(*Vaccinium myrtillus* L.)

Această plantă se găsește în pădure și mai cu seamă știu s'o găsească copiii, cari îi mănâncă fructul cu mare plăcere. Culțarea afinelor e neagră. Nici o familie să nu se lipsească de această plantă, căci aduce mari foloase. Se ia doi pumni din acest fruct și se pun într'o sticlă de spirt curat; cu cât stă mai mult, cu atâta spirtul e mai eficace, căci scoate din el toată partea cea bună.

Cine suferă de diaree să ia și să mănânce câteva boabe din acestea; îi va trece imediat.

Urdinarea cu durere și cu sânge se vindecă, bând o lingură din spirtul descris mai sus, într'a opta parte dintr'un litru de apă caldicioasă. După 8—10 ore să se repete înc'odată. Nici nu va mai fi nevoie de o a treia întrebuințare.

La disenterie e bine să se pună cataplasme de apă caldă și să se bea câteva picături din acest spirt, pe câte o bucată de zahăr.

ALIMENTE INTARITOARE

Cum se prepară pâinea de tărățe.

Din făină de grâu, împreună cu tărățe (necernute), luăm 1 până la 4 kilograme (după cum vrem, pentru mai puține sau mai multe persoane) și, într'un vas, facem cu apă fierbinte un aluat pe care-l punem să stea peste noapte la un loc cald. In acest aluat nu se pune nici sare, nici altceva.

A doua zi facem din aluat pânișoare, le punem în cup-torul ars ca pentru pâinea obișnuită, și le lășăm acolo $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ ceasuri.

Cum scoatem pâinea coaptă o punem 3—4 secunde în apă fierbinte, apoi iarăși trebuie uscată la cuptor.

Această manipulare am aflat-o dela un preot al Trapistilor, care spunea că a încercat în multe chipuri să coacă astfel de pâine, și a găsit că acest mijloc este cel mai bun.

Cunosc mulți oameni cari au mâncat cu predilecție această pâine, o mănâncă și acum și spun că aduce servicii excelente: întărește stomacul, activează digestia și vindecă de hemorizi.

Am cunoscut pe alții cărora la început nu le-a plăcut această pâine nesărată, dar mai târziu nu voiau să audă de altă pâine. Pâinea coaptă să se păstreze într'un loc răcoros și dacă coaja ar fi prea tare, să se acopere cu o pânză udă.

Supă de sănătate (întăritoare).

Sunt convins că, dacă s'ar cunoaște și s'ar întrebuița supa întăritoare, mulți oameni nefericiți și-ar găsi sănătatea. Această supă e de recomandat nu numai fiindcă e foarte hrănitoare, ci și pentru că e foarte ieftină și lesne de făcut.

Un domn oarecare, care cunoștea această supă, cumpără dela un țăran două pâini mari negre. (Se știe că pâinea neagră e făcută numai din făină de seară). Acele două pâini au fost tăiate în felioare mici și puse pe o tinichea, pe care a așezat-o pe mașina fierbinte, pentru ca pâinea să se usuce cât mai bine. Apoi le-a pisat, însă nu mărunț. Când voia să-și facă o supă întăritoare, lua 2—3 linguri din praful acesta, le amesteca cu supă fierbinte de carne, pune puțină sare sau de loc, precum și puțină supă deasupra. Supa hrănitoare era gata în două minute. Are un gust excelent, hrănește foarte bine și nu produce multe gaze.

În loc de supă de carne (bulion), acel domn lua adeseori lapte fierbinte (în clocote) și amesteca în el făina de pâine. Laptele e mai hrănitor decât supa de carne sau bulionul.

Când n'avea nici lapte, nici bulion de supă, el pune la foc apă și făcea supa cu făină de pâine, punând ceva sare și untură. Această supă e de asemenea întăritoare.

Supa de sănătate este excelentă pentru copiii slabi, pentru că se mistue ușor și e hrănitoare și întăritoare. Se poate recomanda oricui, mai ales celor anemici.

Această supă e bună pentru bolnavi și în deosebi se recomandă bătrânilor. Când n'are cineva dinți, ca să mestece bucate tari, să mănânce supă de asta. N'ar trebui să fie nici o familie, în care să nu fie introdusă supa aceasta. Am recomandat-o odată unui funcționar înalt, care mai târziu m'a asigurat, că nu există altă supă mai sănătoasă și mai hrănitoare.

Cum se face vinul de miere.

(Se recomandă celor sănătoși, ca și celor bolnavi)

Vechii Germani aveau puțin vin sau de loc. Nu cunosteau berea, căci nu exista încă. Bucatele lor erau foarte simple, cu toate acestea erau un popor viguros, ajungeau la o etate înaintată și se bucurau de o sănătate extraordinară. Această etate înaintată și această sănătate o atribuiau *hidromelului* sau vinului de miere. Păcat că această băutură nobilă e așa de puțin cunoscută și, în locul ei, au venit băuturile prin metodele artificiale de preparare, de multe ori nesănătoase. Vinul de miere îl prepar în modul următor : Punem 65 litri de apă într'un cazan curat. După ce se încălzește, amestec cam 6 litri de miere. Apoi totul fierbe încet un ceas și jumătate. Din când în când luăm cu lingura spuma murdară dela suprafață. După fierbere, această apă de miere se pune în vase de tinichea sau de pământ. După ce se răcește, dar nu de tot, se pune într'un butoiu foarte curat. Cepul să nu fie întărit, ca să mai răsuflă. Dacă pivnița e destul de caldă, atunci fierberea începe în 5—10 zile. După 14 zile de fierbere, acest vin de miere se trage într'un alt butoiuș. Drojdia se dă la o parte. În butoiul al doilea se ține 10-14 zile și, după ce vinul se liniștește încât nu se mai aude în vas, atunci se astupă bine. După 3—4 săptămâni se limpezește și e bun de băut. Dacă se trage în sticle, se astupă bine și se ține în nisip rece, el musează binisor în câteva zile. Această băutură e foarte răcoritoare; deaceia e bine să se dea bolnavilor de friguri. Când bolnavii nu pot să bea nici vin, nici bere, cea mai bună băutură este acest vin de miere. El e bun însă și pentru cei sănătoși, dar să se bea numai în porțiuni mici!

PARTEA TREIA

BOALELE

INTRODUCERE

Cazurile următoare de boale nu sunt închipuite sau inventate. Ele sunt numai fapte reale, luate din viață, și garantez pentru orice persoană numită sau indicată. Ele nu voesc să facă sgomot sau să se laude, ci să dea povețe.

Știu prea bine că aceasta a treia parte are multe lacune, că nu enumără toate boalele ¹⁾. În parte timpul n-a permis aceasta: dar în fond chiar eu am voit să fac așa cum am făcut. N'am voit să înșir în mod sec boalele și remediile lor, ci am descris dinadins cazurile alese într'o formă distractivă, astfel încât fiecare caz să dea totdeodată povețe asupra simptomelor boalei respective, asupra bunei alegeri a aplicațiunilor, etc.

Precum grădinarul, când face un buchet nu culege din toate florile și nu un număr egal din fiecare fel, așa și eu am căutat, în câmpul boalelor, pe cele ce se întâmplă mai des și între acestea cazurile acelea cari mi s'au părut cu deosebire instructive și importante. Nu știu dacă am nimerit-o dar am avut toată bunăvoință. În tot cazul cine va citi cu bunăvoință, va găsi ceva bun și folositor în această carte.

Dacă am repetat ici-colea câte ceva, mai ales în modul aplicărilor, aceasta am făcut-o ca să fiu mai lămurit.

Boalele sunt niște cruci, iubite cititor! Mai curând sau mai târziu, fiecare din noi va avea să poarte cel puțin o cruce din acestea. Profetul Eliseu a zis deja odinioară către Naaman, domnul plin de lepră al Siriei: „Du-te și te spală de șapte ori

1) Boalele cari linseau, sau a căror descriere era incompletă, s'au completat în ediția de față după diferitele opere ale părintelui Kneipp: *Testamentul meu*, *Cum trebuie să trăiești* și *Conferințe Publice*, după cum este indicat la fiecare în parte.

Nota editorului.

în Iordan și carnea ta se va face iarăși sănătoasă și vei deveni curat !”.

Dumnezeu să binecuvânteze buna intențiune de a veni în ajutorul multora, cari își târăsc crucea cu multă greutate !

DIFERITE BOALE

D i a r e e a

Un om de 48 de ani vine și-mi povesteste :

„Am neconținut diaree; până de șase ori în fiecare zi. Sunt deja nouă luni de când sufăr“. Acest om arăta bine la față, nu era nici slab, nici gras.

I-am prescris :

1. În fiecare zi, dimineata, și după amiază, să i se toarne apă pe partea de sus a corpului;

2. În fiecare dimineată să umele în apă desculț și, după amiază, să-și toarne apă pe genunchi.

Efectul acestor aplicări a fost că, după cinci zile, omul s'a făcut bine. În fiecare zi luase în gură 6—8 boabe de ienuper.

Celor cari ar întreba pentru ce aceste aplicări, le răspund : Pentru că omul acela se vedea încă tare, cu ochii limpezi, ceea ce dovedea că într'insul mai erau puteri bune, naturale, dacă acestora li se procură mai multă căldură prin aplicațiile de apă, atunci răul intern e respins în curând de forța naturală.

Mai recomand și următoarele : de 2—3 ori pe săptămână o semi-bae, sau tot de atâtea ori turnări pe partea de sus a corpului și pe genunchi.

(Din „Testamentul meu”)

Desigur că vor fi existând puțini oameni cari să nu fi cunoscut diareea din experiență. Ea se ivește adesea la copii mici și mulți își pierd viața din această cauză. Asemenea și adolescenții sunt din când în când atacați de diaree. În genere nici o clasă și nici o vârstă nu e scutită de această boală, care este cunoscută de toată lumea.

În intestine începe o diaree, o opresiune și niște ciupituri și băjbăituri, și tot omul se simte indispus în tot corpul; apoi nu mai trece mult și survine diareea, după care pacientul se simte iarăși foarte bine și vesel, și crede că acum a trecut totul. Dar nu trece mult și aceleași dureri se repetă, și în curând iată și o a doua diaree. Așa poate să țină într'una o zi întreagă, ba chiar șase până la opt zile și chiar mai mult.

Diareea se ivește foarte des, când ia cineva băuturi reci, când bea pe căldură mare multă apă rece sau bere nefermentată, dar, mai ales când bea must și mănâncă poame necoapte. Din această cauză se produce în stomac o revoluție, care se manifestă prin uruituri și dureri; această revoluție nu încetează până ce nu s'a înlăturat toate materiile netrebuincioase printr'o sdravănă deșertare.

Diareea se ivește cu mare predilecție când bea cineva apă multă după mâncări grase. Există și mulți oameni cari nu pot suferi cutare sau cutare mâncare, și când o mănâncă, capătă diaree. Apoi există iarăși alții la cari, îndată ce mănâncă lapte, diareea survine cu siguranță. Cunoaștem pe cineva care, ori de câte ori mănâncă fragi, capătă curând după aceea diaree.

Dacă diareea se repetă numai de două sau de trei ori, atunci nu trebuie să i se dea o mare importanță; ba poate să fi fost chiar de folos organismului, când materiile netrebuincioase au fost date afară din corp prin intervenirea poliției naturii. Dar dacă diareea ține mai multe zile, organismul pierde mult: slăbește, i se cauzează o inactivitate destul de însemnată, pofta de mâncare scade, puterile descresc și o astfel de diaree aduce mari neajunsuri corpului omenesc.

Se întâmplă adesea ca diareea să survină și fără nici o cauză. Am cunoscut mulți oameni cari m'au asigurat că toamna sau primăvara pot conta cu siguranță că vor fi canoniți de diaree; dar, după ce a trecut accesul, dânsii se simt bine și sănătoși.

Precum la unii această indispoziție se ivește toamna și primăvara, tot așa există oameni cari, la fiecare trei sau patru săptămâni, capătă o diaree. Aflându-te în fața acestor oameni, îți vine să întrebi: Este oare cu putință ca ei să aibă o natură sănătoasă, dacă asemenea accese se repetă așa de des?

Pe aceia cari capătă în toți anii, primăvara și toamna, asemenea accese, îi sfătuiesc să nu facă nimic pentru a se debarasa de ele. Dar persoanele cari sufăr mai des de asemenea diaree, au fără doar și poate vre-o infirmitate în stomac sau intestine, care provoacă diareea. Niște asemenea persoane trebuiesc să caute a se vindeca.

Omul poate să fie singur de vină de această infirmitate, fără să știe, de ex.: când mănâncă prea iute, sau dacă mănâncă ba lichide, ba lucruri solide, ba dulceturi, ba acrituri.

Aceste mâncări, consumate fără noimă și pe repezeală, pot să intre în fermentație, și să desvolte gaze. Gazele aruncă afară mâncările, și așa acestea ies nedigerate.

Există asemenea mulți oameni cari, dacă sunt mai mult sau mai puțin iritați, dacă sunt cuprinși de frică sau de neastâmpăr, capătă diaree: copii slabi sunt lesne cuprinși de astfel de accese, când sunt pedepsiți, sau chiar numai când se

tem că vor fi pedepsiți. Am cunoscut mai multe persoane, cari m'au asigurat că, dacă sunt siliți a se produce în public, capătă în totdeauna diaree în urma oarecărei iritațiuni.

În timpul curei de apă încă se poate să se ivească diaree, dar numai atunci când, ori aplicările nu sunt bine efectuate, ori se face o aplicare fără atențiunea cuvenită, fără ca organismul să se afle în starea cerută, sau, în sfârșit; când face cineva prea multe aplicări. La toate aplicările căldura naturală susține o luptă cu răceala apei; dacă din acest duel căldura ese învingătoare, atunci și scopul aplicării este atins; dacă însă căldura este biruită de răceală, atunci se începe o luptă înlăuntru, care de obicei se sfârșește cu o colică sau cu o diaree. Dar o astfel de diaree la cura de apă nu trebuie să dea loc nici la cea mai mică temere, căci departe de a fi vătămătoare, ea nu poate fi decât de dorit. Sunt oameni cari adesea lasă, timp de 2—3 zile, o cantitate de urină extraordinar de mare, și la care survine și diareea, asemenea 2—3 zile. În acest timp se desartă de obicei numai niște materii învechite și stricătoare, și diareea încețază dela sine odată ce aceste materii au fost eliminate de natură, care ea însăși își face poliția ei.

Dacă vreți să tămăduiți o diaree extraordinară și deci îngrozitoare, să fiți cu minte și să procedați cu băgare de seamă, întrebuintând numai remedii de acelea cari priesc organismului și îi fac bine. Trebuie, înainte de toate, să fiți prudenți la mâncare și să nu mâncați iute; afară de asta, trebuie să fiți cumpătați la băutură, mai cu seamă însă să evitați de a bea în timpul mesei.

Apoi, trebuie să evitați acele mâncări și băuturi, despre cari aveți convingerea că provoacă diaree. Dacă diareea provine dela un stomac slab sau dela o infirmitate a intestinelor, ceea ce este admisibil când survine mai adesea, fără nici o cauză, atunci trebuie, înainte de toate, să se îndrepteze acțiunea în sensul de a se depărta materiile bolnăvicioase din stomac și din intestine, și ca natura întreagă să se fortifice, așa încât să nu tolereze nici în stomac, nici în intestine, ceva care ar putea, încetul cu încetul, să producă o diaree.

Trebuie așadar, înainte de toate; să se exercite o acțiune fortificatoare asupra organismului, pentru ca să nu lase a se desvolta și prospera nimic de felul acesta, ci să elimineze dela sine și prin sine toate materiile nesănătoase. Pentru dizolvarea materiilor bolnave, cel mai bun lucru este o compresă de flori de fân pe burtă, sau și de apă cu oțet; naturile slabe, cari n'au o căldură naturală suficientă, și cari din cauza asta nici nu au o digestie bună, vor fi mai folosite când compresele vor fi calde. Această căldură artificială permite apoi și o aplicare energetică cu apă rece. Căci și aci numai *apa rece* poate să ajute în mod real.

Ana se vaită: „La fiecare două sau trei săptămâni am o

diaree, care de obicei nu mă slăbește și mă lasă aproape istovită; rare ori am poftă bună de mâncare, și nici nu pot suferi mâncare multă, fiindcă îmi cauzează dureri sau diaree. Puterile îmi scad mereu și abia mai sunt în stare să-mi văd de lucru; neîncetat mă arde setea și dorm foarte rău". Ana să pună de trei ori pe săptămână o cârpă strânsă în patru, care va fi fost muiată mai întâiu în apă de flori de fân, pe burtă timp de un ceas și jumătate; dar după trei sferturi de ceas, cârpa să fie muiată din nou. Această cârpă caldă, aduce organismului căldură, dizolvă, și însăși cârpa trage afară. Pe urmă să ia zilnic, dimineața la prânz și seara trei linguri pline de *ceai de rădăcină de anghelică, pelin și coada calului*. Un asemenea ceai elimină materiile otrăvicioase și îmbunătățește digestia. Coada calului curăță sângele și anghelica îndepărtează tot ce ar putea să fie vătămător corpului.

După ce s'a lucrat astfel, intern și extern, asupra părților interne ale corpului, bolnavul face două turnări pe pulpe, două băi de jumătate și o turnare pe spate, pe săptămână. Turnările pe pulpe au o acțiune întăritoare asupra abdomenului și determină o activitate mai mare a organelor lui; baia de jumătate lucrează într'un grad și mai înalt în mod dizolvant, eliminător și întăritor. Nu mai puțin însă turnarea pe spate are de efect regularea circulației sângelui, cum și fortificarea generală a corpului. După trecere de trei săptămâni, aceste aplicări se fac numai pe jumătate din numărul ce s'a arătat mai sus. În chipul acesta natura întreagă se aduce într'o stare mai bună; materiile nesănătoase sunt eliminate și o digestie mai bună nu va lipsi să se stabilească.

Un bolnav vine și povestește astfel : „Am fost bântuit astănoapte de o durere violentă; ea se repeta la fiecare ceas. Am o sete mare și mă simt foarte slab; ce să fac?". — „Să fierbi o ceașcă de *ceai de troscot* sau de *herică* în jumătate apă și jumătate vin roșu, dacă ai. Bea acest ceaiu pe când e fierbinte, și dacă diareea nu încetează, mai bea încă o ceașcă după două sau trei ceasuri. Poți să moi și o cârpă în apă fierbinte și ȍtet, și să pui pe burtă, și anume să o lași să stea un ceas și jumătate; dar, după trei sferturi de ceas, trebuie să moi din nou cârpa. Dacă n'ai troscotul sau herică poți să iei, în locu-i, *pelin* și *chin-pisat* și să procedezi cum s'a zis mai sus".

Anton se plânge : pentru fiecare bagatelă capăt diaree; e adevărat că dispăre, dar în curând se întoarce iar; altminteri ași fi sănătos; am poftă de mâncare și dorm bine.

Anton se plânge : „Pentru fiecare bagatelă capăt diaree ; până la trei linguri de ceai de coajă de stejar și pelin ; poate să facă, la fiecare două sau trei zile, o baie de jumătate, și răul va fi în scurt timp înlăturat.

Din cele zise rezultă lămurit că diareea se poate ivi foarte

lesne, dar și că nici nu e greu de vindecat. Asemenea indispozițiuni se ivesc mai ales vara, pe timpul marilor călduri, însă de obicei numai atunci când au drept cauză nebagarea de seamă. Trăiți cu luare aminte iarna! Evitați o schimbare repede a mâncărilor și băuturilor, și fiți tot așa de prudenți la schimbarea temperaturii.

Pe cât de sănătoase sunt poamele, pe atât pot fi de vătămătoare, când nu le mănâncă cineva pe alese. După convingerea mea și după toate observațiile ce am făcut, poamele coapte sunt bune. Poamele pe jumătate coapte însă sunt, dimpotrivă, totdeauna periculoase și provoacă diaree. Poamele pietroase trebuie contestabil mâncate cu mai mare prudență, și deaceia să nu se mănânce niciodată mult. Mai ales prunele trebuie să le mănânce cineva cu băgare de seamă și nici odată multe deodată. Mai nevinovate sunt vișinile și cireșile; dar și acestea trebuie mâncate cu măsură, mai ales nu multe deodată.

Cel mai bun preservativ în contra diareei, și anume din cea mai fragedă copilărie și până la adânci bătrânețe, consistă în a-și întări corpul, a fi prudent în alegerea bucatelor și tot așa de precaut în alegerea băuturilor. Să se evite cu totul prăjiturile tare dulci și mâncările cu mult zahăr, căci tocmai acestea cauzează adeseori diaree.

Mai adaug, înainte de a termina acest capitol: Indată ce se arată primele semne ale unei diaree, o mică ceașcă de ceaiu de cinaură și de pelin va înlătura răul de obicei.

Aceleași servicii le face și ceaiul de mușetel și de jaleș.

A s t m a

Un domn povestește: „Sunt de 46 de ani. Sufăr de astmă de 20 de ani. M'am adresat multor medici, dar ei au declarat boala mea ca incurabilă și mi-au prescris numai calmante, cari n'au folosit la nimic. Așa nu mi-a rămas altceva decât să-mi port crucea, până când Dumnezeu mă va scăpa de ea. De multe ori această cruce era prea dureroasă. Adeseori, mai ales noaptea, respirația îmi era atât de grea, în cât nu puteam dormi toată noaptea fiind silit să stau cu fereastra deschisă chiar în gerul cel mai mare, spre a nu fi sufocat.

„Aceste accese se repetau mai multe zile dearândul. Toate mijloacele întrebuințate au rămas fără efect. Pe lângă aceste suferințe se mai adăugau lipsa de apetit, scăderea forțelor, în cât simțiam că așa n'o voi duce multă vreme. În fine, Dumnezeu avu milă de mine. Cartea despre *Cura de apă* îmi căzu în mâini și deveni pentru mine o adevărată binefacere și scăpare. M'am

vindecă în opt zile. Nu-mi vine a crede cum apa poate transforma natura în scurt timp. Aplicările au fost :

1. Udări pe partea de sus a corpului; apoi turnări de apă pe genunchi umblarea prin apă; 2. Turnare pe spate, turnare pe coapse; 3. Bae de abdomen, turnare de apă pe partea de sus a corpului, semi-bae; 4) Turnare de apă până la brâu, udarea splinării; 5. Semi-bae; udare superioară (partea de sus a corpului până la brâu), bae de abdomen; 6. Bae completă, udare superioară. Totodată, în fiecare zi, am umblat desculț două ceasuri prin iarbă. Era soare și mă simțiam din ce în ce mai bine”.

(Din „Testamentul meu”).

Există multe boale pe cari le poți vedea dintr’o simplă aruncătură de ochi asupra feței pacientului, precum, de pildă oftica, hidropica și altele asemenea. Așa și astma este una din afecțiunile pe cari adesea le poți vedea numai dintr’o simplă aruncătură de ochi asupra omului. Oamenii afectați de această boală au o față bolnăvicioasă, n’au vioiciune, nici vioșie; ei sunt abătuti și descurajați. Fizionomia lor denotă lipsa de putere, respirația le este scurtă și anevoioasă, mersul lor este ca al unui om obosit, într’un cuvânt, toate în acest om îți arată că este bolnav.

Cât timp un om care suferă de astmă este încă liber de accese, tot s’ar mai putea crede că nu este bolnav tocmai așa de rău. Odată însă ce a căpătat un acces, începe să arate așa de rău la față, încât îți inspiră groază și îți vine să crezi că moartea trebuie să se ivească în curând.

Am fost chemat la un tânăr, care nu-și putea găsi o poziție în care să se poată ține. Tot capul îi era vânăt și negricios : bolnavul se întorcea și se răsuca în toate chipurile numai pentru ca să respire. Acest acces dura 12 ore.

Care este cauza acestei boale? După convingerea mea, asemenea oameni n’au transpirația cuvenită; cea mai mare parte din ceea ce trebuie să se elimineze prin nădușeală, rămâne în corp, mai ales în cap și în piept. De aci provine obrazul buhăit și respirația grea. O altă cauză poate să fie sângele necurat, adică, când sângele este amestecat cu multe materii rele, când în urma unei rele mistuiri el nu capătă o hrană bună, când materiile eliminate de sânge nu sunt conduse afară, ci se tot înmulțesc mereu și, în cele din urmă, se nasc inflamațiuni ca la hidropici. Încetul cu încetul, nu se mai face în plămâni eliminarea flegmei așa după cum trebuie; micile canale se astupă, plămânii se umplu de sucuri și flegmă încheagată, și de aci provine, ici coala și expectorația (scuipatul). De regulă însă nu există nici o expectorație așa încât totul rămâne înăuntru și atunci, starea pacientului este și mai rea. Fiindcă această mulțime de flegmă se îngroașă și se încheagă, multe canale se astupă așa încât flegma

nu mai are pe unde să iasă, și umple astfel, în cele din urmă, tot pieptul.

Dacă se mai adaugă pe lângă aceasta și o răcelă atunci se ivesc crampe și astma e gata. Căci astma nu-i altceva decât o stare convulsivă care se formează în piept în urma unei răceli și strânge, sau mai bine zis, sugrumă totul.

Astma, se poate de asemenea naște lesne în urma unor a-nume boale cum de ex. după boale de copii, adesea se ivește și la adânci bătrânețe, când activitatea naturii slăbește și materiile superflue nu mai pot fi eliminate cum se cade, din care cauză se produc inflamațiuni și o oarecare neactivitate a organismului. La un om sănătos și robust, această boală nu devine ușor periculoasă; dacă însă bolnavul mai suferă și de o altă afecțiune și dacă pieptul s'a umplut prea mult cu materii superflue, atunci lesne se poate ivi o paralizie a plămânilor, fiindcă plămânii nu se pot mișca din cauza flegmei. Dacă boala durează vreme îndelungată, atunci odată cu plămânii, se poate îmbolnăvi și inima.

Dacă ne dăm seama de ceea ce este o boală ca aceea pe care am descris-o mai sus, și dacă cunoaștem efectele sau acțiunea apei, vom începe cu mare siguranță și liniște cura de apă. Fiindcă această boală provine din sângele necurat, apos și amestecat cu flegmă, și fiindcă mai ales firea întreagă, cu deosebire însă plămânii, sunt plini de flegmă, se poate interveni foarte bine pe dinăuntru și pe din afară.

De se ivește un acces de crampe sau spasm, trebuie să căutăm a-l potoli cât mai repede posibil. Dacă spasmul a provenit din răceală, atunci căldura naturală trebuie repede mărită printr-o căldură artificială; dacă însă spasmul e atât de violent, în cât bolnavul nu poate să stea liniștit, atunci trebuie să se lucreze deadreptul asupra părții corpului atacat de spasm. Se poate însă lucra și asupra părților situate alături de unde căldura se va comunica de asemenea. Dacă bolnavul poate să stea culcat, atunci i se pune pe piept o cârpă îndoită de șase ori care a fost muiață mai întâiu în apă fierbinte și în oțet, și anume cârpa va fi atât de caldă cât va putea să rabde; nu va trece mult, și spasmul va slăbi sau va înceta. Dacă nu ajunge o compresă pusă o singură dată, sau dacă cârpa se răcește repede, ea poate fi muiață din nou, după 15 până la 20 minute. Dacă spasmul s'a potolit, cârpa se înlătură, fiindcă altfel căldura cea mare ar conduce și mai mult sângele în piept și prin aceasta nu s'ar face decât să se favorizeze boala. Dacă bolnavul nu poate să stea culcat, atunci, și în cazul acesta se moaie o cârpă în apă fierbinte și în oțet și se pune la burtă, în loc de a o pune pe piept. Se poate pune și un săculeț sau o cârpă cu flori de fân fierțe, bine înțeles, pe când încă sunt calde. Indată ce în abdomen se desvoltă căldură artificială ea pătrunde și în piept; sângele este condus mai mult în jos, sta-

rea bolnavului devine mai suportabilă, spasmul cu siguranță că se va întoarce. De aceea compresele pe abdomen trebuie reînnoite îndată ce se observă că căldura naturală vrea să slăbească și că, în urma acestora, accesul ar putea reveni. Dacă bolnavul a scăpat cu totul de acces se spală partea de sus a corpului cu apă și otet, și pacientul se acopere bine, ceea ce va avea drept urmare să desvolte în tot corpul o căldură mai mare. Dar nu trebuie să se spele numai partea de sus a corpului, ci și picioarele, căci îndată ce în bust se desvoltă multă căldură, sângele dela picioare se dă îndărăt.

Dacă bolnavul poate să stea afară din pat și se simte bine, se lucrează asupra corpului, pentru a-l întări și pentru a dizolva și elimina materiile dintr'însul. A umbla odată pe zi în apă, este a face ca sângele să fie condus în jos; un duș la cap și la spate, au asemenea o acțiune dizolventă și întăritoare. Indată după aceste aplicațiuni se va ivi și o transpirație regulată în tot corpul, și se va fi făcut tot ceea ce e necesar și posibil pentru înlăturarea răului. Cu cât se continuă însă mai mult cu întărirea, dizolvarea și eliminarea, cu atât boala va ceda treptat-treptat mai mult. Dacă bolnavul este robust și corpulent, i se poate recomanda asemenea foarte mult ca să îmbrace, odată, sau de două ori mantaua spaniolă, care are o acțiune dizolventă și eliminatoare asupra corpului întreg și este în stare să desfacă umflăturile din interiorul corpului, așa că organele capătă din nou loc și se pot mișca mai liber.

Însă cum boala își are sediul în interior, se poate foarte bine interveni cu acțiunea și înăuntru și anume: întâiu iarăși prin încălzire, iar al doilea prin dizolvare și al treilea prin eliminare. Pentru încălzire și mai cu deosebire și pentru potolirea spasmului, cel mai bun mijloc este ceaiul de anserină, de mușetel și de ismă; încă un remediu excelent pentru un acces de spasm este a bea lapte fiert cu fenicul, cât va putea pacientul să rabde de cald. Pentru ameliorarea sucurilor stomacului și favorizarea mistuirii, se recomandă foarte mult a se lua, la fiecare oră, câte o lingură de ceai de pelin, de ienupere, coada calului și rădăcini de anghelică. Precum pelinul întărește stomacul așa și anghelica eliminează sucurile rele; coada calului are o acțiune purificatoare și ienuperul pune capăt flegmii.

Cu aceste aplicațiuni și cu aceste remedii se urmează înainte până ce pacientul e scăpat de boala sa, ceea ce de regulă se întâmplă în trei până la patru săptămâni. El de ajuns a se face pe zi două turnări sau o baie de jumătate și o turnare sau două pe spate. Dacă bolnavul e un om corpulent, poate să facă noaptea o spălare întreagă, chiar dându-se jos din pat. Dacă vrea cineva să prevină această boală, adică să se prezerve de ea, atunci mijlocul cel mai simplu este să facă două până la trei băi de jumătate pe săptămână și să-și spele bustul de trei ori dimineața, îndată ce se scoală.

Respirația grea

Un preot mi-a spus următoarele: „Sunt de o constituție bună; m'am simțit totdeauna sănătos și tare. Dar de două luni mi s'a îngrămădit atâta flegmă în piept, încât respir greu și, când mă apucă și tusea, atunci mă tem că mă sufocă. Aveam o voce bună, sonoră, dar acum sunt răgușit de tot; apoi obosesc atât de tare, încât deabia mai umblu. Mai mulți medici pe cari i-am consultat, mi-au declarat că e guturaiu de laringe sau guturaiu (catar) de piept”.

Aplicări: În fiecare zi de trei patru ori udări pe corp până la brâu și zilnic, umblarea desculț prin apă, de două ori, până peste pulpe; așa să se urmeze patru zile. După acestea, patru udări superioare (până la brâu) în fiecare zi; o udare a spinării și o semi-bae. Apoi, în fiecare zi, umblare prin apă; așa cinci zile; de trei ori pe săptămână un šal (înfășurare, comprese). După aceste cinci zile o semi-bae pe zi, o udare a spinării. În scurt timp s'a terminat toată cura.

La acest domn s'a secretat din plămâni o multime de flegmă. Din zi în zi era mai bine la față; respirația mai ușoară, vocea mai curată și dispoziția mai veselă. Fusesse rău mai înainte pentru dânsul, fiindcă se îmbrăca prea gros și făcea prea puțină mișcare.

Aplicările de mai sus să nu le facă însă oricine, căci pentru unii ar fi poate prea tari și prea multe.

O c h i u l

(Din „Cum trebuie să trăiești”)

Dacă toate părțile corpului sunt de o mare însemnătate, e sigur că ochiul poate fi privit ca una din cele mai de seamă. De aceea și vorba: De ai orbit, ieseți caiech. Cum ochii sunt așezați în cap, puterea sau slăbiciunea lor le și vine de cele mai multe ori dela cap. Cine are un corp sănătos și puternic are de obicei și niște ochi buni și puternici. Dacă ochiul e tare slăbit, cauza o găsim desigur în corpul nostru, chiar dacă n'o simțim. Dacă ochiul e bolnav, cauza e desigur vre-o substanță bolnavă din corp, care a îmbolnăvit și ochiul. Cât de des se întâmplă ca o scursoare din corp sau din cap să-și găsească ieșire prin cavitățile ochilor și să-l îmbolnăvească. Exemplele următoare ne vor lămurii perfect.

Un copil, în vârstă de patru ani, are capul umflat, ochii cu totul inflamați și nu poate suferi nici o clipă lumina zilei. Cum să vindec această? Copilul n'are sângele și sucurile sănătoase; acestea se grămădesc în cap și în corp și de aceea capul e umflat. De îndată ce aceste sucuri nesănătoase s'au îndepărtat, tot corpul și capul s'au întărit și însănătoșit, atunci și ochiul se va tămădui și va putea să sufere lumina.

Aplicări: Copilul să facă timp de 12 zile, următoarele:

În fiecare zi să se spele cu apă rece; În fiecare zi să pună o cămașă muiată în apă fierbinte cu flori de fân. După aceasta va fi spălat de două ori pe zi și va pune cămașa de mai sus odată la două zile. Așa să facă 10 zile. După 22 de zile copilul deveni vii și sănătos. Ochii erau curați ca oglinda și recăpătaseră pe deplin vederile. Nu mai trebuie apoi decât să se spele copilul încă un timp, în fiecare zi. Spălăturile reci deschiseră porii și scoaseră toată răutatea și așa când s'a curățat sângele corpului, s'a făcut bine. Odată cu slăbiciunea corpului dispăru și boala de ochi. Ochii fură spălați în fiecare zi cu apă în care se puneau puțin sabur. Această apă avu ca efect să curețe ochii de scurgerea ce venia din corp.

Anton, în vârstă de 9 ani, avea de câteva săptămâni într-una ochii roșii. Dimineata, când se scula, ochii îi erau ca lipiți. Abia după ce îndepărta puchinile putea să deschidă ochii. Dureri mari de ochi n'avea. A întrebuințat felurite mijloace, puneă câte ceva la ochi ori îi spăla cu vre-o apă. Medicul îi puneă de trei ori pe zi în ochi, niște picături tari, ce ardeau ca focul. Totuși nu-i era mai bine. I se făcu pe fiecare ochiu câte o pată, și un medic spunea că trebuie operat. Pentru că părinților le era teamă de operație, voră ca să găsească vindecarea în apă, ceea ce se și întâmplă.

Cât e de clar aci că niște substanțe vătămătoare s'au strâns în corp și și-au găsit cale de ieșire prin ochi! Că ochii nu s'au înroșit așa de tare și nu-l usturau, aceasta era pentru că răutatea nu era așa de mare, după cum este o deosebire între otet și apă. Ceea ce a ieșit afară era vâscos și prin urmare s'a îngroșat. Așa dar și aici e nevoie să lucrăm asupra corpului întreg extrăgând și dând răul afară.

Aplicări : 1. În fiecare zi o bae de apă rece de o jumătate de minut, în timp ce jumătatea de sus a corpului să se spele bine; 2. Să se pună în fiecare zi o cămașă muiată în apă sărată, timp de o oră și jumătate; 3. Să se sufle, să se presare în ochi, de două ori pe zi, un vârf de cuțit mic de zahăr. Zahărul să nu fie prea tare pisat și să se pună deadreptul pe ochi. După 14 zile ochii fură sănătoși și bolnavul spuse că se simțea mult mai bine ca înainte, ceea ce i se vedea și pe față.

Efecte : Băile și spălăturile întăriră corpul, așa că substanțele vătămătoare își făcură drum. Cămașa muiată în apă sărată irită foarte mult pielea și deschise porii, așa că tot ce era bolnav găsi esire prin toate părțile. Zahărul este, cum se știe, o substanță caustică; prin mișcările lor pleoapele deveniră și ele niște instrumente de curățire și luară substanțele vătămătoare de pe ochi. Zahărul le topi apoi, și o masă albă se scurse din ochi. După ce substanțele bolnăvicioase au fost cu totul îndepărtate, după cum probă starea bună a bolnavului, ochii se curățiră și deveniră vii și limpezi ca de obicei și își recăpătară puterea, și întregul corp de asemenea.

Un domn spune : „Anul trecut îmi căzu o bucată de lemn pe cap, pe partea dreaptă. Am ametit cu totul. La cap m'am vindecat, dar de atunci am mereu din când în când, dureri pe această parte, și-mi curg necurătenii din ochiul drept. Ochiul însuși e slab și văd prea slab. În ochi am un nor turbure. Am fost la mai mulți medici de ochi și mi s'au pus multe; dar îmi era din ce în ce mai rău. La urmă doctorul a zis că trebuie să mă opereze, dar că era prea de vreme; să mă arăt peste trei luni iarăși”.

Multe răni se tămăduesc, dar în multe din cele vindecate rămân încă substanțe bolnăvicioase. De aceea cicatricele sunt din când în când dureroase. O asemenea substanță vătămătoare se împrăstie din ce în ce mai mult și devine din ce în ce mai otrăvitoare. Așa e și cazul nostru. Pentru vindecare este dar nevoj să lucrăm curățind și dând afară răul și să însănătoșim partea bolnavă; la acest rezultat am ajuns prin următoarele mijloace :

1. Odată pe săptămână un abur la cap. Acesta deschise porii și prin sudori mari s'a curățit multă răutate; 2. În fiecare zi bolnavul primi un duș. Acesta lucra întărind partea de sus a corpului, și printr'o lucrare mai puternică s'a stabilit o mai mare curățenie a răului, căci natura tinde mereu să îndepărteze substanțele vătămătoare, când îi stă în putere; 3. La fiecare două zile, mai târziu odată la patru zile, o baie de jumătate, așa că întregul corp se întărește și devine mai puternic, căci nu este bine dacă lucrăm numai asupra unei părți a corpului. Pentru ochi fu de ajuns să-i spălăm de două ori pe zi cu apă de anison, care îi curățește și le redete vederile. După 14 zile nu numai partea bolnavă s'a însănătoșit, ci în întregul corp se simți o îmbunătățire.

Un țăran, în vârstă de 35 ani, spune : „Anul trecut am suferit de o inflamație de plămâni și acum doi ani am pățit de pânțec. M'am vindecat, dar de atunci mă simt slab; dar ce e mai rău, e că nu mai văd; dacă vreau merge tot așa, apoi orbesc cu totul. Toți doctorii spun că n'am nimic la ochi, numai că sunt slabi”.

Și aci slăbiciunea corpului e pricina slăbirii vederilor; de aceea trebuie întărit corpul, și ochii își vor recăpăta puterea lor din puterea corpului.

Aplicări: Acest țăran primi opt zile de arândul câte două dușuri la cap și două dușuri la genunchi. Acestea au întărit partea de sus a corpului și picioarele. După opt zile, i-am dat în fiecare zi câte o baie de jumătate, care întărește și mai bine corpul întreg, pe lângă aceasta și câte un duș la cap, care iarăși îl întărește. Ochii fură spălați de două ori pe zi cu o apă slabă de piatră acră. Aceasta curățește ochii. După trei săptămâni corpul se găsi într'o stare mai bună, vederile s'au întărit și ele și, după

ce bolnavul primi încă un timp una sau două băi de jumătate pe săptămână și câte un duș la cap, vederea și întregul corp au fost aduse într-o stare completă de sănătate.

Observații generale asupra boalelor de ochi și a vindecării lor.

(Din „Cum trebuie să trăiești”)

După cum tot corpul poate, prin ajutorul apei, să fie îmbogățit, întărit, oțelit; putem lucra cu folos și asupra ochilor, prin ajutorul apei, pentru a-i întări și a le mări vederea. E curios că tot corpul, în general, primește îngrijiri: ne spălăm fața și mâinile, facem băi la picioare, numai în ochi nu pătrunde nimic. Pleoapele sunt așa întocmite ca, pe cât se poate, nimic să nu cadă în ochi; căci, de îndată ce se apropie ceva, repede ușile ochiului se închid. De aceea se și crede că în ochi nu trebuie să pătrundă nici apă, și totuși se întâmplă contrariul. Tocmai apa întreține ochiul curat și sănătos, îl întărește, așa că nici căldura, nici frigul să nu-l vaterne. Cât de ușor se poate face aceasta! Când ne spălăm dimineata, cât de ușor putem, cu o mână de apă, să spălăm puțin și ochii! După cum putem face o baie de jumătate, putem să scăldăm și ochii în apă. Punem apă într'un vas, cufundăm fruntea cu ochii deschiși în apă, lăsăm ochii deschiși la început o secundă sau două, apoi trei până la patru secunde, clipind mereu din ochi. Cu chipul acesta ochiul e curățit de pleopă ca și fața când o spălăm cu mâinile. La această simplă baie de ochi am sfătuit pe mulți cari aveau ochii slabi și bolnăvicioși, și în scurt timp ochii și vederile s'au întărit. Într-o jumătate de minut, totul e gata.

Mi s'a tăguit odată cineva, că a fost sfătuit să-și spele ochii de trei ori pe zi cu apă caldă, pentru că i se scurgea mereu puchină din ochi. Așa a făcut, și deja după câteva zile a observat că i-au slăbit ochii și nu mai sufereau aerul răcoros. Cât de vădit e faptul, că ochiul, ca și corpul, se simte mai rău cu apă caldă!

Așa dar, sfătuesc pe oricine se îngrijește să aibă ochi buni, să nu cruțe mica osteneală de care am vorbit și să-și spele și să-și scalde ochii, părțile cele mai gingașe ale corpului nostru. Eu cred că multe mii de oameni n'ar mai fi avut nevoie de ochelari, dacă ar fi întrebuințat din tinerețe acest mijloc. Cunoșteam un domn care a ajuns în vârstă de 89 de ani, și care m'a asigurat că-și spală regulat ochii cu apă rece. El putea, la vârsta de 89 de ani, să citească fără ochelari, și trebuia să-și întrebuințeze ochii ca să citească și să scrie foarte multe. În viață se întâmplă cu ochii ceea ce se întâmplă cu corpul. Sunt timpuri când simțim că ne-au scăzut puterile. Această slăbiciune durează câțiva timp și puterile revin iarăși. Așa sufer și ochii

din când în când o slăbiciune, și dacă luăm numaidecât ochelari, deprindem ochii cu ei, slăbiciunea rămâne și ochii nu-și mai recapătă niciodată puterea lor. Dar dacă ajutăm ochii prin mijlocul arătat, se îndreaptă curând, și vederile își recapătă pe deplin puterile lor.

Imi pare foarte ciudat cum, dela tineri până la oameni cu adânci bătrânețe, toată lumea poartă ochelari, o dovadă de slăbiciunea oamenilor din timpul nostru.

Vine un tată, de 50 de ani aproape, care aduce pe fiul său cu niște ochelari tari și se plânge: Băiatul meu nu mai vede aproape de loc; pe fiecare săptămână ochii îi slăbesc mereu și abia mai poate să vadă calea cu ochelarii. Apoi băiatul nu mai e niciodată sănătos, n'are poftă de mâncare, nu poate mânca bucate hrănitoare, îi place cu deosebire cafeaua. Putere n'are de loc. Ochelarii i-a dat doctorul pentru ca să-i apere și să-i curețe ochii”.

Unde-i răul aici?

Acest băiat e slăbit trupește, cu toate că e bine făcut are lipsă de căldură, lipsă de sânge, pielea e uscată și încrețită: așa dar, cum sunt ochii, așa e și corpul. Ce putem face aici?

1. Mai întâiu trebuie să ridicăm căldura fireasca și *nimic-nicia și slăbiciunea organelor trebuie înlăturată pentru ca băiatul să-i priască o hrană mai bună*, să capete sânge mai bun, într'un cuvânt, întreaga mașină să se îmborsățească și să lucreze ca din nou. Ochelarii să se lepede, și să se deprindă ochiul cu lumina și cu aerul, ca să se întărească; altfel rămân ochii slabi și pesomorâți, asemenea unor plante ce cresc la umbră, sub un copac, și sunt veșnic vestește.

2. De două-trei ori pe zi ochii trebuiesc spălați cu apă de anason; prin aceasta se curăță și se întăresc. Spălătura să nu se facă numai pe dinafară, ci și ochiul însă-și să se spele.

3. În fiecare zi să se facă o baie de apă rece de jumătate.

4. Zilnic să se spele cu apă rece de tot.

După trei luni băiatul văzu destul de bine, ochii i se întăriră din zi în zi. Era mai vioiu, a prins la puteri, și viața și viiciunea tineretii crescură din zi în zi.

Mijloacele sunt cele următoare:

1. În fiecare zi o baie de jumătate;

2. Peste săptămână o spălătură cu apă și otet;

3. Să umble adesea desculț;

4. Ochii să se spele odată pe zi cu apă de anason.

În șase până la șapte săptămâni întreaga fire și lumina ochilor au fost ca prefăcute.

Un student de 20 ani, spune: „Sunt cam slăbănog; mă simt slab în puteri și n'am poftă de mâncare. Sunt cam gingas de felul meu. dar cea mai mare suferință a mea este că simt că vederile mă părăsesc crescând, cu toate că port ochelari dubli.

„Mă tem că dacă va mai merge un an tot așa, voi u orbi. „Ce mă fac eu atunci ? Să trăesc în mizerie ca un ne-trebnic ? Am multă nădejde în viitorul meu, despre menirea mea, și tare ași vrea ajutor. Am întrebat pe mulți doctori ce e de făcut. Ani întregi mi-au făcut multe la ochi. Mi-au dat o-trăvurile cele mai tari, am suferit multe dureri; dar degeaba, n'am înțeles nimic”.

De-ați fi privit pe acest tânăr, de-ați fi auzit plângerile sale, ușor ați fi putut judeca : Ochiul sunt ca și corpul și corpul ca și ochiul, și amândoi tânjiți. Tânărul a fost rău hrănit, mo-leșit prin îmbrăcăminte și, prin înlăturarea oricărei deprin-deri, oricărei oțeliri, slăbiciunea crescuse. Cum pot părinții să-și crească așa de prosteste copiii ?

Pentru vindecare am făcut următoarele:

1. În fiecare seară spălături în pat, pentru ca căldura să crească și să dăm viață și vioiciune trupului.

2. În fiecare zi câte un duș la cap și la genunchi, cari în-tăresc, învie și încălzesc.

3. Dimineata și seara câte o porție de supă deasă, pentru că natura nu suferă una mai mare.

4. Toate băuturile spirtoase fură cu totul oprite și înlocui-te cu o hrană nutritivă.

Ochelarii au putut fi îndepărtați chiar în a treia zi. Ochiul putură să sufere deja lumina și aerul.

Mijloacele arătate fură întrebuințate timp de trei săptă-mâni. Apoi am rânduit : într-o zi un duș la cap și la sold, într-alta o baie de jumătate. În tot timpul curei, ochii fură zilnic spălați cu apă amestecată cu miere, pentru a-i curăți și întări. (Un vârf de cuțit de miere se fierbe trei minute într'un sfert de litru de apă).

După trei săptămâni tânărul era cu totul altfel. Ochiul erau deja destul de tari. Spunea că niciodată nu văzuse mai bine.

Toată înfățișarea lui se schimbăse.

Mintile îmborsărite și inima veselă deteră tânărului o nouă plăcere de a trăi. Spunea curat : „Nici nu știam că se poate face cineva așa de bine, după cum sunt eu acum”.

Părinții și învățătorii ar trebui să n'aibă în vedere numai spiritul, ci și trupul. Cât de mult le vor mulțumi tinerii fericiți!

Boala de ochi.

(Din „Testamentul meu”)

Dacă ochiul face parte din părțile cele mai delicate ale cor-pului, el merită și îngrijirea cea mai minuțioasă posibilă. Cei mai mulți oameni sunt de obicei mulțumiți dacă văd; nu se mai sinchisesc nici de a da vre-o îngrijire deosebită ochilor, nici de a-i curăța. După cum mulți își împovărează prea mult cor-pul și și-l ruinează din această cauză, tot astfel procedează

mulți inși cu ochii lor, fără cruțare, ruinându-i mai mult sau mai puțin, fie cu un moment mai înainte, fie cu un moment mai târziu. Este necesar însă ca și ochii să fie îngrijiți și să nu-i obosească cineva prea din cale afară. Cum poate cineva să slăbească ochiul, tot așa poate să-l și întărească, și precum, în genere tot corpul poate fi învârtosat și întărit, tot așa pot fi întărite și diferitele părți ale corpului; așa și ochii. Ochiul se întărește prin *băi de ochi*: se țin ochii zilnic odată, sau și de două până la trei ori, în apă, timp de două până la cinci secunde; apoi se ridică capul din apă și se pune după două până la patru secunde iarăși în apă; se repetă de două până la patru ori acest procedeu așa încât totul să dureze un minut. Asemenea băi curăță și întăresc ochiul și nu pot fi decât recomandabile. Nu numai când ochii sunt bolnavi, ci și atunci când se află în cea mai bună stare, trebuie să se facă din când în când asemenea băi de ochi.

Pe lângă băile de ochi se pot aplica și *compreses de ochi*. Iei un peticel de pânză, îl îndoești de patru până la șase ori, îl moi în apă rece, te legi cu el la ochi, îl lași acolo trei până la cinci minute, și repeți apoi compresa. Această compresă simplă întărește foarte mult ochiul. În locul compreselor de apă se pot face și *compreses de buruieni* cari curăță și întăresc ochiul. Se poate fierbe o linguriță de cafea de *fenicul* într'un sfert de litru de apă; apoi se înmoaie cârpa pe care o pui udă de tot; lichidul trebuie să pătrundă și el în ochi. Se poate întrebuinta în acelaș mod anason mare. Dacă se moaie o cârpă în *ceai de pelin* și se pune la ochi, se obține de asemenea un foarte bun rezultat. Aceste buruieni curăță și întăresc ochii. Afară de aceste buruieni se mai pot aplica și altele, de ex.: *aloe*, *coada calului* și *piatră acră*, aceasta din urmă însă numai subțiată mult în apă.

Încă o grijă pe care trebuie s'o aibe cineva, este ca să aibă cât se poate de multă *lumină* în casă. Este o mare nenorocire în ziua de azi, că foarte adeseori perdelele de prin camerele noastre sunt de culoare foarte închisă, și că lumina zilei nu se tolerează în întregimea ei. Aceasta se întâmplă, mai ales în casele boeresti, sub pretext că lumina strică mobilele. De aceea se pun perdele de culoare închisă, și astfel se poate întâmpla ceace mi s'a întâmplat mie, nu de mult, că adică, făcând cuiva o vizită am intrat într'o cameră unde ziua n'amiaza mare ași fi putut citi foarte cu greu câteva rânduri.

De aceeași mare importanță ca lumina bună, este și *aerul curat*. Ochiul trebuie să aibă pe cât se poate numai aer sănătos; de aceia casele și camerele trebuiesc să fie totdeauna bine aerisite. Umblatul desculț și umblatul pe pietre ude are o acțiune întăritoare asupra corpului întreg și cu deosebire asupra ochilor. În ziua de azi este moda de a se purta diferite fe-

luri de ochelari; după cum mai înainte vreme se recomanda numai culoarea verde, așa se recomandă acum culorile cele mai diferite. Eu nu recomand nici una din aceste culori, ci numai ce este menit de Creator, adică aerul curat. Când ochii nu pot suporta lumină și aer, ei sunt bolnavi și atunci trebuesc, înainte de toate, curărișiți și în curând vor fi întăriți indestul cu ajutorul băilor de ochi. Apărătoarea de ochi este, ce e drept, un ajutor bun la nevoe; dar prin întărirea generală a corpului și a ochiului, acest paliativ poate fi în curând înlăturat. Am fost întrebat odată dacă un vâl pe obraz poate proteja și ochii și dacă trebuie recomandat pentru acest motiv; și am răspuns că un vâl pe obraz poartă numai niște oameni extravaganti, cari nu sunt mulțumiți cu ceea ce a hotărât Dumnezeu; aceștia vor să se arate mai frumoși decât cum sunt, ori că au niște pete sau defecte pe obraz, pe cari vor să le ascunză.

După cum la incendii se caută a se stinge focul cu apă, așa și la inflamațiunile sau congestiunile ochilor apa este pozitiv mijlocul cel mai bun pentru a se stinge asemenea fierbinteli. Dacă cum se întâmplă adesea, copiii au congestiuni de ochi chiar înainte de a putea să umble, cel mai bun lucru de făcut este de a scufunda zilnic în apă un asemenea copil timp de 1—2 secunde; asemenea să i se îmbrace zilnic, timp de 2—3 zile, o cămașă udă; apoi copilul să fie scufundat în apă numai odată în cursul săptămânii, sau chiar, cu cămașă cu tot, și să fie înfășurat 1—2 ceasuri. Adesea însă aceste inflamațiuni sunt atât de violente și de persistente, încât pleoapele se umflă tare și copilul nu mai poate să țină deschis nici un ochiu. *Brânza de vacă*, frecată bine, pusă și legată binișor la ochi, este de un efect excelent, dar trebuie reînnoită cu alta proaspătă ori de câte ori se usucă. Se poate întrebuința deasemenea, pentru acest scop, și zerul de brânză de vacă. Un alt mijloc este apa de coada calului, dar compresele trebuesc reînnoite cel puțin la fiecare 15—20 de minute. Asemenea dacă inflamația ochilor este persistentă, se poate turna odată pe zi apă rece pe cap, ca și cum s'ar face un duș la cap.

Inflamațiunile din ochi provin mai ales din îngrămădirea mare a sângelui la cap. Dacă la aceasta se mai adaugă o cauză exterioară, ca răceala, și inflamația nu se înlătură repede, se produce o dilatare considerabilă a vinelor și tot capul se umple cu prea mult sânge. Dacă o asemenea inflamațiune a ochilor durează un timp mai îndelungat, atunci se întâmplă prea lesne că sângele afluează spre cap, și orice bagatelă e în stare să cauzeze o altă inflamațiune, așa încât unii copii pot căpăta patru sau cinci inflamațiuni de ochi într'un an. În acest caz copiii trebuesc bine întăriți un timp mai îndelungat, pentru ca circulația sângelui să se reguleze și sângele însuși să se amelioreze. De inflamațiuni de ochi sufer copiii cărora le curge mai des

sânge din nas, și aceasta e o dovadă că pătrunde prea mult sânge în cap.

După cum apa de coada calului poate să se întrebuințeze pentru comprese, tot astfel poate să se întrebuințeze și apa rece; asemenea și siur; într'un cuvânt infuziune de buruieni răcoritoare și astringente. După astfel de inflamațiuni rămân de obicei rămășițe de ale boalei în cap. Dacă deci se produce o mică inflamațiune, care abia se poate observa, atunci se întâmplă foarte adeseaori că dimineata copiii au ochii lipiți, așa încât nu se pot deschide decât cu oarecare anevoință. Aceasta e un semn că ochii și capul nu sunt încă debarasați cu totul de inflamațiune, căci aceste secrețiuni provin din inflamație. Atunci trebuie să se continue înainte cu secrețiunile și cu învârtosarea corpului, până ce natura întreagă e debarasată de toate substanțele bolnave. Mijlocul absolut cel mai eficace este zilnic sau cel puțin la fiecare două zile, o jumătate de bae și înfășurarea copilului odată pe săptămână într'o cămașă udă, timp de un ceas. Dar această înfășurare nu trebuie să dureze mai mult de un ceas, căci altfel s'ar ivi o căldură prea mare și răul s'ar repeta.

Există un mare număr de copii cari capătă abcese sau ulcere în diferite părți ale corpului, la degete, la picioare sau la urechi; mai ales însă ochii sunt atacați la copiii ziși scrofuloși. Dacă unor asemenea copii nenorociți li se inflamează ochii, trebuie să sufere foarte mult; dacă se caută a se supune la o cură numai ochii, vindecarea este foarte grea. Numai atunci este sigur ajutorul, la asemenea inflamațiuni de ochi, când starea întreagă a copilului se schimbă. La acești copii, înainte de toate, suferă circulația sângelui; atunci au natuiri slabe, sânge slab și nesănătos; într'un cuvânt, tot corpul e bolnav în toate părțile sale, și bieții copii nu găsesc, în cele mai multe cazuri, un ajutor suficient; cel mult o alinare; adesea ei ajung ologi și trebuie să îndure suferințe nespuse, până ce moartea pune capăt chinurilor lor.

Deși locul de a trata această boală ar fi într'un alt capitol, totuși voi spune aci pe scurt cum se pot înlătura inflamațiunile de ochi la asemenea copii. Acești copii au trebuință, înainte de toate, de o hrană bună; să se evite spirtoasele și condimentele; să li se dea, din contră, malt cu lapte fiert, bulion, făinoase, precum tăitei, iofca, găluști, etc. Carne, supă de carne, bere și vin le socotesc ca vătămătoare. Copiilor să li se dea, conform constituției lor, odată sau de două ori pe săptămână, o cămașă muiață în apă de flori de fân, prin care se obține dizolvarea tuturor materii'or învârtosate ce se află în diferitele părți ale corpului. Copiii să fie scufundați zilnic, sau dacă sunt prea slabi, la fiecare două zile, în apă, dar numai timp de 1—2 secunde. Afară de acestea, să stea mult la aer curat, fie într'o cameră bine aerisită, fie sub cerul liber. Acești co-

pii nu pot suferi laptele de loc; el trebuie să li se dea ori cu cafea de ghindă, ori cu malt. Mijlocul cel mai eficace este ca unor asemenea copii să li se dea catea tare neagra de malt fără lapte, însă amestecată cu miere; această cafea le place foarte mult și le priește minunat de bine.

Dar nu trebuie să li se dea decât, la fiecare 2—3 ceasuri, 2—4 linguri; chiar dacă nu capătă timp mai îndelungat nici o altă hrană decât asemenea cafea de malt, totuși copiii se îngrășă, mai ales când maltul se fierbe cu miere și se mănâncă așa.

Inflamațiuni de ochi se întâmplă adesea și la adolescenți, precum și la oameni maturi. Ele se pot naște dintr'o răceală, printr'un curent de aer sau prin igrasie; atunci se desvoltă o congestie în cap, care congestie se abate de obicei asupra ochilor. La asemenea inflamațiuni, năvălirea sângelui la cap e prea tare; vinele se umflă tot mai mult și, în cele din urmă, congestiunea atacă tot corpul; ochii însă sunt mai expuși decât ori ce alt organ. Aceste inflamațiuni sunt de obicei foarte dure-roase, ochii slăbesc foarte mult, și chiar celelalte membre sufer, fiindcă se molesesc prin obișnuitele oblojiri și îmbrobodiri la care se recurge în asemenea cazuri, și astfel, în cele din urmă se repetă la orice bagatelă, câte o inflamație. Și aci, ca în multe alte împrejurări apa este, după convingerea mea, cel mai potrivit remediu, căci printr'însa sângele din cap este recon dus în corp. Capul însă trebuie, înainte de toate, să fie expus aerului, iar nu să fie molesit prin oblojiri. Cel dintâi și cel mai important lucru însă, pe care oamenii îl au de făcut când se ivește o inflamație este de obicei a se lega la cap cu câte trei și patru oblojeli; prin aceasta se trage în mod artificial din ce în ce mai mult sânge în spre cap, și inflamația devine tot mai tare și mai îndelungată. Cine si-ar întări în genere corpul bine, acela nu va căpăta așa lesne, ba poate chiar de loc, inflamațiuni de ochi, dar dacă natura se îmbolnăvește, atunci asemenea boale se nasc din cele mai mici cauze.

O fată, în vârstă de 24 de ani avea ochii inflamați. I-am ordonat să facă la fiecare ceas o baie de ochi, o înfășurare scurtă pe săptămână, o cămașă muiată în apă și șteț și, de două ori, câte o jumătate de baie; la cap nimic altceva afară de baie de ochi. Inflamația a dat repede îndărăt și tot corpul a revenit în cea mai bună stare. Baia de ochi s'a continuat până ce inflamația a dispărut.

Se poate face apă de ochi și din miere; o linguriță mică de miere se fierbe 1—5 minute într'un sfert de litru de apă; aceasta dă o apă de ochi foarte bună. Mierea curată întărește, în lătură căldura și alină durerile. Am încercat să amestec burueni cu miere; și mai mult, anume burueni verzi. Această amestecătură de miere și burueni se numește *alifie de ochi*. Efectul este adesea uimitor; în multe cazuri această alifie a avut un

efect mai bun și mai eficace decât orice alt remediu întrebuințat de mine. De obicei se ia zilnic din această alifie cât un bob de orz, și se pune în ochiu sau în colțurile ochiului, dar și mai bine sub pleopa de sus, așa că alifia este trasă cu totul sub pleoape.

Tot așa de frecvente, ca inflamațiunile de ochi, sunt mai ales la copii, și perdelele de nori sau ceață. Ți se pare că niste nori se nasc pe firmament : din pământ se ridică o ceață spre cer, care ceață se adună undeva și formează acolo nori groși și subțiri. Astfel se nasc adesea și niste bubulițe mici pe corneea ochiului; bubulițe cu acelaș mers ca și alte abcese și precum de obicei la un abces rămâne o cicatrice și există o pată roșie, tot astfel se formează și din aceste bubulițe vindecate niste cicatrice. Acestea pot ocupa o parte din corneea; dar pot să acopere corneea, așa că sunt întinse ca un vâl peste corneea întreagă. Atunci se petrece acelaș fenomen ca și cu soarele. Dacă norul e subțire, soarele se vede printr'insul; dacă norul e gros, și soarele devine invizibil. Se poate întinde un nor subțire deasupra ochiului și pacientul tot mai vede, dar nu bine; dar se poate întinde deasupra ochiului și un nor așa de gros, încât se produce o orbire complectă. N'am ezitat niciodată a înlătura asemenea perdele afară numai dacă erau învârtosate de tot și coaja nu se mai putea dizolva.

Asa, nu de mult, a venit la mine o fată, care nu mai putea să vadă decât foarte puțin. Intr'un timp, nu tocmai îndelungat, perdeaua de nori fu cu desăvârșire depărtată și fata începu să vadă bine și limpede ca mai înainte. Vindecarea se face așa după cum vindec toate boalele, printr'o acțiune deosebită asupra corpului și asupra părții bolnave. Căci, desi asemenea perdele de nori se nasc din abcese se pot produce totuși asemenea turburări prin pătrunderea unor materii morbide prin corneea. De aceea și am convingerea că printr'o acțiune asupra corpului întreg se poate obține vindecarea. Cred mai ales că mulți nori din aceștia pe cari noi nu-i vedem, se nasc în ochi când intră o materie bolnavă, cum se întâmplă de exemplu la podagră; când vine podagra, n'o vede nimeni, și totuși boala se începe deja prin materiile morbide acumulate. Dovada întru aceasta ne-o dă și cura; când exercit o acțiune numai asupra ochilor, îmi va trebui mai mult timp decât când o exercit asupra corpului întreg. Cura principală consistă deci în aceea că se exercită o acțiune purificatoare asupra corpului întreg și că se poartă de grijă ca circulația sângelui, care este de o importanță așa de mare să devină perfect de regulată; atunci eliminarea din ochi va fi cu mult mai ușoară și se va face cu mult mai lesne.

Pentru a dizolva acești nori de pe ochi avem multe mijloace.

O apă de niatră acră, foarte subțire dă un efect foarte bun dar nu o întrebuințez mult timp ci folosesc și alte mijloace di-

zolvante. Zilnic o picătură de miere și spălarea ochilor de două ori pe zi cu *apă de aloe*, are un efect dizolvent, eliminator și tămăduitor. O acțiune mai puternică decât a mierei o are *alifia de ochi*. Dacă această alifie se pune la ochi de două ori pe zi și dacă se spală de două ori pe zi cu o apă de ochi, eliminarea se face destul de repede. Atunci alifia de ochi se poate pune și de două ori pe zi și ochii se pot spăla bine odată pe zi cu apa de ochi.

Cu deosebire de bună este *apa de fenicul*; ea întărește ochiul, ceeace mărește puterea vederii. Pentru a exercita o acțiune dizolventă mai puternică, se poate face și *comprese la ochi*. O cârpă de pânză foarte moale, bine spălată, se moaie în apă de aloe și se pune timp de 1—2 ceasuri; se poate reînoui la fiecare jumătate de oră; aceste comprese se pot face și peste noapte. Afară de asta, mai este recomandabilă și *apa de pelin*, mai ales când ochii se inflamează foarte lesne; ochii se pot spăla zilnic, odată sau de două ori, cu această apă, sau li se pot face și comprese cu ea. Tot așa de dizolvent și de tămăduitor, ca pelinul este și *tormentilul* (scilpet) și tot în același mod se poate întrebuința și *apa de tormentil*. O acțiune deosebită în afecțiunile de ochi a produs-o și zahărul de pelin și cel de tormentil. Extract de tormentil sau de pelin se amestecă cu zahăr alb, ambele se bat bine și mixtura se expune la aer liber; spiritul se evaporează repede, zahărul se usucă și conservă esența de pelin și de tormentil, și astfel se poate pune odată sau de două ori pe zi zahăr de pelin sau de tormentil în ochi. Dacă zahărul nu e tocmai fin de tot, el cauzează, când este suflat în ochi, o frecare ușoară, care contribuie foarte mult la dizolvarea negurei. Dar zahărul se topește curând și din ochi începe să curgă apă de zahăr cu materii morbide dizolvate.

Albeața în ochi (Cataracta).

(Din „*Testamentul meu*”).

O afecțiune de ochi mai gravă decât cele pomenite mai sus, este cataracta, provenită din învârtosarea materiilor morbide strânse în interiorul ochiului, unde se acumulează cu atâta putere încât nu mai pot fi înlăturate.

Cataracta cenușie.

Există trei feluri de cataracte: cataracta cenușie, cataracta neagră și cataracta verde.

Știința declară în genere cataracta cenușie ca incurabilă, și se zice că numai prin operație se poate vindeca. Eu însă sunt convins că în multe cazuri, este încă chip de ajutorare la începutul cataractei cenușii. Mulți bolnavi cu o cataractă la începutul ei — la unii era deja înaintată — au venit la mine, și

multora dintr'înși le-am ajutat. Aci asemenea trebuie o acțiune dizolvanță și eliminatoare, atât asupra naturii întregi cât și în deosebi asupra ochilor însăși. Aci se aplică mai ales *înfășurările*, însă într'o formă și mai puternică decât de obicei. Cine este afectat de această infirmitate să facă pe săptămână 2—3 dușuri la cap, 1—2 *înfășurări* de gât și, zilnic, 1—2 băi de ochi ungându-se în acelaș timp cu o apă de ochi tare sau cu alifia de ochi. E bine înțeles că aci trebuie să umble cu cea mai mare băgare de seamă. Ochiul și corpul se tratează cu îngrijire și totuși e necesară o acțiune energetică.

Cataracta neagră.

Cataracta neagră consistă în aceea că nervul vederii scapătă din ce în ce mai mult și în cele din urmă, se atrofiază. Am vindecat deja oameni orbi și pe jumătate orbi, cari suferau de cataractă neagră. Un polonez, cu desăvârșire orb de trei ani de zile, a fost complect vindecat în treisprezece săptămâni, și mulți alții la cari cataracta nu era așa de veche.

La vindecarea acestei infirmități a ochiului este de mare importanță ca să se exercite o acțiune puternică și să se favorizeze, înainte de toate, schimbarea materiei atât în ochi, cât și în tot corpul; căci sunt convins că la astfel de boale de ochi tot corpul e asemenea bolnav. Aplicările cele mai energice, întrebuintate cu mare atențiune sunt și aci de cel mai bun efect; în fiecare zi să se facă 2—3 băi de ochi, pe săptămână 2—3 dușuri la cap, 1—2 dușuri complete și două jumătăți de băi. Aceste aplicări au o acțiune întăritoare, dizolvanță și purificatoare asupra corpului întreg. Rezultate deosebit de favorabile am avut la această infirmitate, când se da ca o cauză a lor otrăvirea cu nicotină.

Cataracta verde.

Cataracta verde vine de obicei foarte repede, și nu încetul cu încetul, ca cea neagră ori ca cea cenusie. Ea e cauzată printr'o năvălire puternică a sângelui în interiorul ochiului. Această îngrămădire de sânge cauzează o dilatare mai mare a ochiului; de aceea oamenii afectați de cataractă verde au de obicei niște ochi ieșiți foarte mult afară, cu o culoare puțin cam verzue. Această îngrămădire a sângelui poate proveni printr'o prea mare trudire a ochiului, prin care trudire sângele se trage prea mult spre ochi. Se produce o mică inflamație și din această inflamație se nasc materii necurate, cari nu mai găsesc un loc pe unde să iasă, cauzând astfel o îngrămădire mai mare și exercitând în modul acesta o presiune neîntrepută. Această presiune cauzată de îngrămădirea materiilor, poate să crească așa, încât omul să piardă toată facultatea vederii. La aceste cataracte am obținut cele mai bune rezultate.

Dacă vrea cineva să vindece o asemenea cataractă, este necesar, să se împiedice, înainte de toate, orice năvălire prea mare de sânge spre cap, și îngrămădirea cauzată chiar în cap să se înlăture treptat-treptat prin repede primenire a materiei, așa încât ochiul să poată ajunge iar la puterea sa de mai înainte.

La cataracta verde însă, orice întârziere are, drept urmare cea mai mare primejdie. La tratament se exercită mai puțin o acțiune asupra capului, decât asupra corpului întreg, de oarece aplicările puternice la cap ar putea să conducă la cap o și mai mare cantitate de sânge; e destul a se face des băi de ochi și a avea grijă de a se curăța și întări ochii prin mijloacele arătate mai sus. Înainte de toate trebuie a se avea grijă să se reguleze circulația sângelui; asemenea oameni au de obicei picioare reci și de aci prea mult sânge în etajul de sus.

Un teolog suferea de cataractă verde și nu mai putea citi de loc. I-am prescris să umble zilnic în apă, prin care mijloc s'a obținut o întărire și o eliminare a sângelui din cap; afară de asta a trebuit să facă trei jumătăți de băi pe săptămână, cari au încălzit și întărit tot abdomenul; pe urmă a căpătat două dușuri complete, prin cari s'a regulat circulația sângelui. Totdeodată a trebuit să facă zilnic două băi de ochi și să-și spele ochii cu ceai de pelin alternat cu apă de aloë.

Cele mai bune aplicări pentru a conduce sângele afară din cap, sunt băile de picioare și dușurile la șolduri sau la genunchi; pe lângă aceasta oamenii robuști mai pot face și dușuri aplicate sus, iar oamenii slabi spălături pe partea de sus a corpului.

Dacă cumva cataracta verde se ivește în mod subit, atunci sângele năvălește cu mare putere în ochi; în asemenea cazuri, cel mai bun mijloc este a se aplica imediat o înfășurare scurtă sau, dacă bolnavul este un om robust, o manta spaniolă. Asemenea se poate obloji și picioarele, până peste pulpe, cu pânză, care să fi fost mușată în jumătate apă și jumătate otet; dar nu se va aplica mai mult de un ceas. După trei zile sângele va fi condus afară din cap, și atunci se pot face alternativ dușuri la genunchi și la șolduri, și jumătăți de băi. Dar nici aci nu trebuie să se facă exces; două aplicări pe zi sunt de ajuns.

Toate afecțiunile de ochi, atât negura, cât și cataracta se vor ivi cu atât mai rar, cu cât omul va duce o viață mai regulată și cu cât corpul va fi mai învârtos; deaceea putem găsi adesea la oamenii cei mai bătrâni, cari însă au dus o viață regulată, niște ochi foarte buni și sănătoși.

Catar de ochi.

Un medic militar celebru mi-a zis acum vre-o 35 de ani: „Catarul sau guturaiul e un rău, din care se pot desvolta tot felul de boale, ca friguri, tifos, oftică, etc. De aceea trebuie ca oricine să-și întărească trupul, ca să nu se poată lega de el guturaiul prin răceală. Cine are un guturaiu, să nu se lase până nu l'a vindecat pe deplin”.

A fi orb este una din cele mai mari nefericiri. Avem numai doi ochi. Este deja o pierdere ireparabilă, dacă pierdem unul din ei. De aceea să-i păzim bine. Dureri de ochi au adeseaori, și copiii, mai ales în școală. O mulțime de oameni sufer de ochi.

Cele mai multe boale provin din corp. La oamenii sănătoși se elimină toate sucurile de prisos din corp prin transpirație, respirație, etc. E minunată operația acestei mașini miraculoase. Altfel stau însă lucrurile când omul e bolnav. Lichidele pe cari corpul slab nu le mai poate elimina, se îngrămădesc în corp, în cap; etc. Ce se adună în cap, tinde să iasă mai mult prin ochi. Acele lichide însă, sunt iuți, caustice iar ochiul e prea delicat și de aceea simțim usturimi. Dacă ieșirea sucurilor iuți este împiedecată, ochii se inflamează; adeseaori se roșesc ca sângele și ochii slăbiți nu pot suferi lumina.

Vindecarea e cu puțință numai dacă lichidul se elimină cât mai repede.

Unii bolnavi de ochi mai că nu mai văd, sau numai ca prin ceață; alții cred că le sbârâie musculițe pe dinaintea ochilor, alții văd altceva. Toate aceste rele isvorăsc din aceeaș soriginte veninoasă din aceeaș materie otrăvicioasă. Să înlăturăm această materie, să întărim ochiul, și va fi vindecat. Iată aci un exemplu.

Fetița Antonia, de 5 ani, era palidă la față și umflată; se vedea că nu era sănătoasă. Copila avea ochii inflamați și nu putea suporta lumina. N'avea nici poftă de mâncare. Noaptea nu dormea bine, ci plângea.

Ce era de făcut?

În fiecare zi copila să fie înfășurată dela subsuori în jos. Mai întâi pătura se moaie în apă caldă, în care au fiert pae de ovăz. Peste pătura udă se înfășoară o pătură uscată groasă; copila se culcă, și va adormi. Va fi lăsată astfel până se deșteaptă. În tot cazul să stea înfășurată un ceas. Acest procedeu ține o săptămână.

În a doua săptămână să i se facă o baie caldă cu pae de ovăz, în care să stea 15—20 de minute, după care să se toarne peste corp apă nu de tot rece, și să se îmbrace repede, ca să nu răcească.

Această udare cu apă rece, după o baie caldă, e prea importantă și la copii. Materiile morbide se dizolvă în baie caldă și

se eliminează din corp; udarea rece întărește și închide porii.

Întâiași dată copilul va plânge, ca toți copiii, dar se va deprinde în câteva zile. Baia să se repete a doua sau a treia zi. Copilul se va simți tot mai bine, mai sănătos; ochii vor deveni mai curați.

În același timp mama îngrijată poate întrebuința și următorul mijloc direct pentru ochi; să ia o bucată de piatră acră, cât două boabe de porumb; să o topească într-o jumătate litru de apă și să spele ochii în fiecare zi de trei-patru ori.

Nici după ce copilul s'a făcut sănătos, mama să nu înceteze de a spăla și îngriji pe copil, după cum s'a prescris mai sus, dar nu așa des.

Dacă pacientul n'ar avea cinci ani, ci numai cinci săptămâni, mama nu trebuie să se sperie, ci să-i aplice înfășurarea și baia prescrisă.

Băiatul Anton, în etate de patru ani, e scrofulos; are bube pe cap; nici gura, nici ochii nu-i sunt sănătoși. Copilul nu moare, dar suferă.

Înainte de culcare, mama să îmbrace copilul în fiecare zi, într-o cămașă muiată în apă cu sare. Apoi să culce copilul și să-l înfășoare bine în plapumă. În săptămâna a doua să facă aceasta tot a doua zi; în săptămâna a treia, tot a treia zi, și așa mai departe. Totodată să dea copilului, în mâncare sau băutură, făină de cretă cât ia pe vârful cuțitului în fiecare zi, și băiatul se va face sănătos, spre bucuria părinților.

Berta merge la școală, dar nu arată bine la față; adeseori o dor ochii și nu poate citi. Ochii îi sunt roșii. În timp de zece zile mama să îmbrace copila de șase ori în cămașă udă, și dacă acest remediu nu va fi suficient, să-i facă băi calde cam de 21 grade; în apă se pot pune și ramuri de brad; după fiecare baie copila să fie iute spălată cu apă caldă. Aceasta vindecă și întărește ochii.

George un băiat de 9 ani, suferă de ochi. Nu mai putea citi; nu cunoștea bine pe oameni, era pe jumătate orb. Părinții cheltuiseră 500 de franci cu ochii băiatului. Nici doctorul, nici farmacia n'au folosit la nimic. Ochii erau bolnavi, dar tot așa de bolnav era și copilul întreg: mâinile și picioarele, îi erau totdeauna reci; lipsă de poftă de mâncare; corpul slăbit. Nu numai ochii, ci băiatul întreg era prăpădit. El umbla cu ochelari albaștri și trebuia să fie condus de cineva.

În patru luni George s'a făcut bine de tot, atât la corp cât și la ochi. Băiatul a trebuit să facă două băi calde pe săptămână. De patru ori pe săptămână l'am pus să îmbrace o cămașă, muiată în apă, în care am pus puțină sare. Rămânea înfășurat un ceas sau un ceas și jumătate. Totodată l'am făcut să umble adeseori desculț prin iarbă udă sau prin ploaie. După patru săptămâni George făcea 3—4 băi pe săptămână, în apă

caldă numai de 15 grade, în care nu sta decât un minut; apoi, făcea totdeauna mișcare. În fiecare zi băiatul își spăla ochii cu apă în care se topise puțină piatră acră. Corpul băiatului devenea tot mai sănătos și ochii de asemenea, încât în cele din urmă erau binișor de limpezi, ca și cum n'ar fi suferit niciodată.

Cristina, în etate de 24 ani, arată foarte bine la față; dar neconținut se plânge de ochi. Are prea mult sânge la cap, prea puțin sânge la picioare și de aceea picioarele îi sunt reci.

Pacienta face tot a doua zi o baie de picioare caldă, punând în apă cenuse și sare. Aceasta îi atrage sângele dela cap în jos. De trei ori pe săptămână stă în apă până sub brate (semi-bae) o jumătate de minut. La lucru se descaltă. Sângele nu se mai urcă în cap și durerea de ochi dispare.

Dureri de ochi.

Agata vine și se plânge: „Trei ani de zile am avut grozave dureri de cap, încât nu puteam dormi nopți întregi. Picioarele îmi sunt totdeauna reci; când nu mă doare capul, simt dureri în spate, încât sunt ca țepăună. Am fost la o mulțime de doctori: nici unul nu mi-a putut ajuta. De o jumătate de an mi-a slăbit vederea așa de mult, că d'abia zăresc casele și, dacă va mai merge așa câțva timp, voi orbi de tot”.

Ea a trebuit să facă cura următoare:

1. În fiecare săptămână să îmbrace de două ori o cămașă muiată în apă cu sare, să stea înfășurată într-o plapumă un ceas și jumătate;

2. De două ori pe săptămână să-și facă o înfășurare muiată în apă caldă cu flori de fân; să stea așa un ceas și jumătate;

3. În fiecare zi să toarne un minut apă rece pe genunchi, apoi să facă mișcare; această cură să țină două săptămâni.

În a treia săptămână a trebuit să-și toarne în fiecare zi apă pe corpul superior și pe genunchi dimineața, iar după amiază să facă o semi-bae și să umble în fiecare zi trei minute în apă; așa și în a patra săptămână. După acest timp îngrădirea sângelui la cap dispăruse: vederea ochilor se îndreptase; picioarele erau calde și pacienta era vindecată.

Afară de asta a mai făcut trei băi pe săptămână pentru întărirea corpului întreg.

Cataracta ochilor.

Un funcționar a adus un băiat de nouă ani, care suferia de ochi. Mititelul vedea așa de rău, încât numai cu greutate putea să meargă singur.

— Cum de ai venit la mine?”

— „Copilul meu a fost căutat de mulți oculiști, dar toți au declarat că are cataractă și nu se poate vindeca”.

Lucru îngrozitor : Orb la vârsta de nouă ani !

Ochii băiatului erau acoperiți ca de un nor negru.

Dar la prima privire am văzut că sărmanul băiat nu suferia numai de ochi. Întreg organismul lui cel mic era prăpădit; copilul era bolnav de sus până jos; avea pielea uscată, era slab, lipsit de apetit. Așa dar nu numai ochii, ci corpul întreg era bolnav. Mai întâi să vindecăm corpul, și atunci ochii se vor îndrepta și ei.

Am dat la o parte ochelarii băiatului. În fiecare zi a trebuit să umble mult prin iarbă udă sau pe pietre umede, descult, și zilnic i se spălau bine spinarea, pieptul și abdomenul, odată sau de două ori.

Apoi au urmat semi-băi, adică sedea în apă până la brâu, pe urmă cu trupul întreg, numai un minut. Câteodată lua o înfășurare sau o cămașă muiată în apă cu sare, un ceas și jumătate.

Toate acestea aveau de scop să dea o nouă viață corpului și să-l vindece prin întărire.

Special pentru ochi, adică pentru curățirea și întărirea lor, am întrebuințat mai multe ape de ochi : mai întâi *apă de aloe* (se ia cu vârful cuțitului praf de aloe și se fierbe câteva minute într'o litră de apă). Cu aceasta se spălau ochii de 3—5 ori pe zi. Aloezele dizolvă, purifică și vindecă.

Apoi s'a luat apă cu *piatră acră* (două vârfuri de cuțit de piatră acră topită într'o litră de apă) și se spălau ochii de 3—4 ori pe zi. Mai târziu am luat apă cu *miere* (o linguriță de miere se fierbe cinci minute într'o litră de apă și se spală ochiul de 3—5 ori pe zi).

Băiatul se întăria din zi în zi; el arăta tot mai bine la față, tot mai sănătos și devenea din ce în ce mai vesel.

Paralel cu tot corpul se însănătoșiau și ochii: ei deveniau tot mai luminoși, spre bucuria părinților.

Acum băiatul vede ca și colegii săi de școală. Nimeni n'ar zice că a fost bolnav vreodată.

Eu sunt ferm convins, că ochii bolnavi n'au fost decât foamea sau urmarea corpului prăpădit. Precum de pe o tulpină, ce se usucă, cad frunzele, neavând hrană, tot asemenea ochii slăbesc când trupul e bolnav, slăbit. Dacă tulpina începe din nou a prinde viață, aunci și frunzele cu florile încep să înverzească și să înflorească din nou.

A. b c e s e.

Sunt mulți cari au bubulițe pe corp, cari adeseori se arată și dispar într'o noapte. Aceste semne de necurătenie ale pielei nu prea sunt luate în seamă. Însă câteodată ele pot fi supărătoare la piept, spinare, brațe, etc. Aceste bubulițe, le putem purta și ani de zile fără să ne simțim jenați rău dar cunosc persoane

la cari s'au ivit totdeauna perturbațiuni mintale, îndată ce dispariau bubulițele.

Nu trebuie să lăsăm răul în corp, ci să-l scoatem și să purificăm sângele și întreg organismul. Așa dar neglijența poate avea urmări grave: perturbațiuni mintale, oftică, epilepsie, afecțiuni de ficat, de rinichi, slăbire, etc.

Nimeni să nu aștepte să se agraveze lucrul, ci să înceapă de timpuriu cura de apă rece. La fiecare trei zile să-și spele repede tot corpul; să aplice mantaua spaniolă sau înfășurarea scurtă.

Să nu ne speriem dacă, după o aplicare sau două, vor esi mai multe bube pe corp; aceasta e tocmai o probă că aplicările au efect și scot tot răul din corp. De aceea să urmăim cu aplicările.

Să judece oricine, dacă nu e mai bine să se folosească de apă curată, decât de niște alifii grețoase, cari nu pot face nici un bine.

Un agricultor povestește:

„De mai bine de doi ani am pete pe obraz și pe tot corpul. Câteodată se văd puțin, câteodată se arată ici colea foarte pronunțate. Incolo sunt sănătos, dar dacă aceste pete se vor înmulți, nu știu unde voi ajunge cu timpul. Am întrebuințat deja multe medicamente, dar în zadar”.

Aplicări: 1) Pe săptămână două băi calde de paie de ovăz; totdeauna 15 minute în apă caldă și apoi un minut în apă rece, sau a se spăla bine; 2) De trei ori pe săptămână, noaptea sau la sculare, să se spele tot corpul cu apă rece; 3) În fiecare zi praf alb, cât iei pe vârful cuțitului, după cum s'a prescriș în farmacia mea. Așa să se urmeze 3—4 săptămâni, apoi în fiecare săptămână să se spele corpul întreg, odată sau de două ori sau, în loc de spălare, să se facă o semi-bae.

Slăbirea (Consumarea).

Cunoaștem mulți oameni cari se îngrașă foarte repede. Această inspiră temeri, pentru că domnește părerea că acești oameni nu trăesc mult. Asemenea cunoaștem mulți bărbați, femei, copii cari slăbesc prea repede. Adeseori acești bolnavi nu simt vre-o durere deosebită. Ei se plâng numai de slăbiciune, de oboseală și ori au prea mare apetit, ori de loc. Dacă nu li se vine repede în ajutor, aceste plante atacate se usucă, se sting ca o candelă fără untdelemn. Dacă mai vine și o boală acută, atunci procesul de descompunere se face și mai repede.

Bolnavii de acest fel seamănă cu o casă zidită din material rău și care în scurt timp începe să fie o ruină. Cu reparații și cârpeli nu ajungi la nimic. Tot așa e și cu un corp slăbit întreg: Omul poate mânca și bea cât de bine, nimic nu-i prieste.

Slăbirea se deosibeste de oftică sau ftisie prin aceea că

la aceasta din urmă, boala pleacă dela un organ (plămâni, gât, etc.), și de aci se întinde mai departe, iar slăbirea este o descompunere generală, o ruinare a corpului întreg, care nu începe dela plămâni.

1. Un domn cam corpulent era totdeauna foarte sănătos. Trăia foarte regulat. Deodată bagă de seamă că-i scad puterile și slăbește. Simția ametele la cap și nu sta în picioare fără să se țină de ceva. Nu trecură șase săptămâni și el perdu din greutatea corpului 30 de kilograme. Omul care odată era frumos și sdravăn acum mergea șovăind, ca bătut de vânt, ca un lemn uscat. Toate medicamentele doctorilor nu folosiau la nimic: pacientul vedea cu groază că nu va mai trăi mult.

În această stare veni la mine: nu l'am putut recunoaște deși eram vechi cunoștințe. Mă indoiam și eu dacă se va putea îndrepta, dar l-am sfătuit să mai facă și o încercare cu apă.

Natura, care era pe cale de a se mimici, trebuia întărită.

În fiecare zi pacientul umbla de 2—3 ori desculț prin iarbă udă sau pe pietre ude. Odată pe zi își spăla corpul, și odată pe săptămână lua mantaua spaniolă.

După aceste aplicări au urmat în fiecare săptămână două semi-băi și o înfășurătoare pe corp (comprese). Apoi au urmat băi întregi reci, cu durată de un minut, și calde câte una pe săptămână; iar pe săptămână o spălare completă.

Spre a-l feri de recidivă și a-l vindeca pe deplin, i-am prescris pe săptămână o baie completă rece, o udare a corpului de sus și a genunchilor, și iarăși mantaua spaniolă.

Am redus berea dela 4—5 pahare la două; mâncările erau simple, dar hrănitoare.

Deja după opt zile s'a observat o ameliorare: puterile nu mai scădeau, ci se măriau. După opt săptămâni omul își putea căuta iarăși de afacerile sale. Puterile îi creșteau ca și greutatea corpului, și astăzi este un om sdravăn și sănătos.

2. O damă sănătoasă ca o floare, începu deodată să slăbească și în câteva săptămâni deveni palidă și uscată la față. Toată lumea o condamnase deja la moarte, căci mijloacele medicale rămăseseră fără efect. În cele din urmă ea recurse la apă.

De două ori pe săptămână ea îmbrăca o cămașă udă și, învelindu-se bine cu plapuma, zăcea așa câte un ceas. Apoi făcea pe săptămână două semi-băi, urmând astfel 14 zile. Starea sănătății ei se îndrepta. Apoi începu a face o înfășurare scurtă pe săptămână și își spăla odată tot corpul. La acești bolnavi se poate observa, că de regulă caută să mănânce prea mult, crezând că se vor întări, dar tocmai bucatele prea multe sau grele strică, pentru că natura slăbită nu e în stare a asimila bucatele și a se folosi de ele. Aplicările de apă regulează circulația sângelui și întăresc organismul.

Mai e posibil un caz. Pacientul mănâncă, dar eliminează hrana fără folos. Organele sunt slabe, obosite, slăbite, în funcțiunile lor. Astfel trebuie să se nască turburări mari în corp și sănătatea se minează, se zdruncină. Planta trăește prin rădăcinile sale sugătoare. Acestea sunt ca și organele la om. Apa le înviorează, le întărește. Ele încep a lucra și o nouă viață se deșteaptă în corpul fortificat.

Vedem mulți tineri astăzi târând niște corpuri slabe, subrede; suflete călătoare. Eu le doresc din toată inima să recurgă la timp la remediul adevărat binefăcător.

C a r i a.

Un domn simți că-l supără un deget dela picior. El crezu că se va fi lovit la unghie și nu mai băgă în seamă lucrul acesta. Dar degetul se inflamă și fu chemat un medic. Acesta prescrise diferite mijloace în timp de mai multe săptămâni. El zicea că degetul era sănătos, deși inflamația se întinsese și tot piciorul se umflase, încât omul nu putea umbla. El începu să fie îngrijat și în cele din urmă mă rugă să văz ce este. Avea caria (os mâncat la picior). Am pus să fiarbă planta numită coada calului, în apă, să moaie cârpe și să oblojească piciorul cât ținea umflătura. În scurt timp umflătura și caria s'au înlăturat; piciorul s'a vindecat și omul putea să umble ca mai înainte.

Dar după un an răul se ivi din nou și mai tare, de astă dată la celălalt picior și tot la degetul cel mare. Medicul făcu operație la deget și, aplicând mijloace tari, rana se închise. În același timp pacientul simți dureri la al doilea picior, ca mai înainte. În cele din urmă medicul zice că degetul operat era vindecat, deși acum era mult mai gros și tot cam roșu. Eu știam însă că boala era înlăturată numai în parte. Mai curând sau mai târziu osul va începe din nou să fie mâncat. Așa s'a și întâmplat.

Cum trebuia oare tratat acest picior? Negresit că trebuiau căutate amândouă picioarele, până ce nu se va mai vedea nici un semn de pată roșie și nu se va simți nici o durere. Picioarele trebuiau oblojite cu cârpe muiate în apă cu paie de ovăz (fier-te), odată pe zi.

Cum s'a întâmplat oare că, în acest caz, boala se încuibase tocmai în picioare? De ce nu în mâini sau în brate?

Acest domn avusese odată o boală grea și îndelungată și urmarea fusese o slăbiciune mare, mai ales în picioare. Poate să fi rămas în ele o materie bolnavă, veninoasă.

Acel domn trăește și acum. El trebuie să se păzească, dacă nu vrea să-i se întoarcă boala. Indată ce va simți cea mai mică supărare la picioare, să nu uite sfatul meu prietenesc și să nu întârzie cu oblojeli de apă cu paie de ovăz.

Epilepsia (Boala copiilor, Boala rea sau Ducă-se pe pustii).

(*Din „Cum trebuie să trăiești”*).

Există o boală îngrozitoare, care face pe om cu adevărat nenorocit: aceasta este epilepsia, boala rea, ducă-se pe pustii. Odată ce s'a desvoltat această boală, orice mijloace sunt zadarnice. Se întâmplă totuși destul de des, la tineri mai ales, ca boale asemănătoare cu aceasta să fie luate drept epilepsie. În asemenea cazuri cele mai multe se pot vindeca, uneori destul de repede, alte ori mai anevoie.

O familie de funcționari aduce un băiat care, timp de doi ani, la început în răstimpuri mai mari, mai apoi de câte sease, opt și zece ori pe zi, era apucat de boală; începea cu un țipăt și pe dată îl apucau cărceii. Această stare ținea 2 până la 10 minute. Pentru vindecare am făcut următoarele:

1. Pentrucă era primăvara, copilul umbla mai als desculț.
2. Se spăla în fiecare zi cu apă și oțet,
3. După câteva zile am pus pe copil să umble de trei-patru ori în apă, până la pulpe, timp de 3 până la 5 minute. Spălăturile urmară.
4. După trei săptămâni i-am dat băi de jumătate, băi de picioare, și pentru că a prins la puteri, făcu după cum se și cuvine tinerilor, multă gimnastică. Boala îl apuca din ce în ce mai rar și mai târziu încetă cu totul.

Fără îndoială că o muncă potrivită e tot ce poate fi mai bun pentru asemenea copii. pentrucă tot corpul se întărește și se oțelește. Înainte de toae însă asemenea oameni trebuiesc să primească o hrană simplă, ca cea a țăranilor, și să nu bea nici vin, nici bere. Nici cafea nu i-ași sfătui să ia. ci hrană simplă ca: supă sau ciorbă sau supe întăritoare, de care am vorbit în cartea mea (*Cura de apă: Alimente întăritoare*).

O fată de 13 ani, cădea regulat, numai noaptea, într'o stare ce semăna cu boala rea. Copila devenea atunci țeapănă de tot, scotea sunete fără șir, își pierdea conștiința după trei până la cinci minute totul dispărea. Pot să treacă câteva zile până s'o apuce din nou; dar se întâmplă c'o apucă de două până la patru ori pe noapte. De când e bolnavă, copila par'că nu mai e în apele ei; e tristă și posomorâtă și puterile nu corespund vârstei sale. Copila ia de două ori pe zi cafea. Are puțină poftă de mâncare, nu suferă o hrană mai bună, lapte nu-i place însă berea da. Mâinile și picioarele îi sunt de obicei reci. Această copilă nu e nici hrănită cum se cuvine, nici sănătoasă, și are nevoie de căutare îngrijită; aceasta constă: 1) într'o hrană bună; 2) în întărirea corpului și 3) în ridicarea căldurii.

Pentru acestea avem următoarele mijloace:

1. Zilnic să umble desculță, pentru a-și întări tot trupul;
2. Peste zi, când va fi mai cald, să umble de două ori prin apă;

3. În fiecare seară, sau dimineață la sculare să-i se spele tot corpul cu apă cu oțet, pentru ca să-i se ridice puterea, să se producă călduri, nădușeli.

4. În fiecare zi, când va fi cald, o baie de jumătate; dacă se va răcori vremea, o baie la două zile.

5. Cafeaua să se oprească și să se înlocuiască dimineața și seara prin supă. Copila să nu bea nici bere, nici vin, ci să ia o hrană simplă și sănătoasă.

În curând copilei îi plăcu să umble desculță, și-si simți capul mai ușor. Spălăturile îi aduseră o viață nouă și multă căldură. Mai cu deosebire îi plăceau băile, căci simția cum îi veneau puterile. Cu hrana neobișnuită iar s'a deprins, avea foame și toate-i plăceau. În șase săptămâni era vădit că copila dusesse înainte o viață nepotrivită, căci întrebuințarea priincioasă a apei a vindecat-o cu desăvârșire.

Dacă s'ar deprinde copiii cu o hrană simplă și sățioasă ! După această pildă ași zice fiecărui tată și oricărei mame: „Hrăniți bine pe copiii voștri și îndepărtați tot ce îi poate moleși“.

Un băiat de 26 ani ne spune : „De un an mă apucă boala după cum îmi spun alții; adeseori, mă apucă amețelă, încep să tremur, și stau fără cunoștință; rămân așa jumătate sau un minut, și-mi revin iar în fire. Câteodată, mai rar, cad jos. Atunci mă țin 4 sau 5 minute până îmi revin pe deplin. Am fost la trei doctori: unul mi-a rânduit curățenii, altul ape minerale, al treilea mi-a dat să iau o doctorie. Nici una nu mi-a făcut nimic. Am slăbit și din timp în timp sunt foarte posomorât. Înainte totuși mă distra; acum sunt desgustat de toate. Mai e vreun leac pentru mine ? Port și haine de lână, căci mi-a spus doctorul; dar în loc să-mi fie cald, simt întotdeauna că mi-e rece“.

Și aici molesirea a adus decăderea și corpul n'a fost hrănit după cum trebuia. De aceea lipsiau puterile trebuitoare și aici putem face ceva. Așa dar e nevoie de o căutare îngrijită.

1. În fiecare zi să umble desculț pe câmp, cât se poate mai mult pentru că e vară.

2. În fiecare zi un duș la cap și la șale;

3. În fiecare zi o baie de jumătate;

4. Dimineața și seara câte o supă și hrană bună; băuturile spirtoase să se oprească.

Munca să corespundă puterilor. După șase săptămâni bolnavul spunea: „Acum trăiesc iarăși și mă bucur de viață. Ocu-pația mea nu mă mai plătește, de când am scăpat de boală“.

De ar asculta tinerimea aceste vorbe la timp și de ar ține seamă de ele!

Urinarea în pat

De această slăbiciune sufer mulți copii, ba chiar tineri până la 20 de ani. Găsim anunțate prin gazete și laudate tot felul de mijloace; mai toate sunt mofturi. Din nenorocire, unii întrebuințează aceste mijloace vătămătoare, alții iarăși pedepsesc, bat pe nefericiții copii; aceasta mai mult strică, decât ajută.

Mi s'a povestit că într'un institut, copiii cari se scăpau în pat, erau totdeauna pedepsiți înainte de a se culca. Sărmanele ființe nu sunt vinovate, ci bolnave. Cauza răului este slăbiciunea naturii lor, aceasta trebuie întărită și răul va dispărea dela sine.

La șase copii, între 8 și 14 ani, le-am dat sfatul ca în fiecare zi, să umble într'o puțină cu apă până la pulpe, 3—5 minute, apoi să facă mișcare repede, afară sau în casă spre a le reveni căldura naturală. După o săptămână toți copiii au fost vindecați.

O a doua aplicare a fost că, după ce au umblat în apă, copiii țineau și brațele două minute în apă rece, ceea ce i-a întărit și le-a dat o culoare sănătoasă în obraz.

Acest mijloc poate fi deajuns și pentru adulți.

E bine ca apa să fie cât mai rece. Am făcut încercări și cu apă caldă la copii, dar efectul n'a fost favorabil.

Catarul (Guturaiul) bășicii udului.

Un domn îmi zise: „Sufer deja de trei ani de catar de bășică și aceasta din cauza ocupațiunii mele sedentare și mai ales pentru că mi-am reținut prea mult udul. La început am mai putut munci două luni, deși simțeam dureri mari, până ce într'o zi am căzut la pat de slăbiciune și de dureri. Am zăcut patru luni și am slăbit atât de mult, încât ajunsesem ca un schelet: greutatea corpului nu era decât de 40 kilograme. Medicul mi-a prescris o apă minerală, din care am băut peste o sută de sticle, și băi calde; pe lângă aceasta am început să mă simt rău la stomac și la piept..

„După patru luni, făcându-se primăvară, începu să-mi fie mai bine. Peste vară mi-a fost rău, simțeam dureri câteodată și urina era adeseori turbure. Iarna însă îmi aduse iarăși o mulțime de dureri. Deabia în primăvara și vara următoare mă mai întremai. Dar în iarna anului 1887 durerile începură a crește din nou în fiecare zi, urina curgea tot mai puțin, era turbure și am fost silit să zac trei săptămâni. Puterile corpului scădeau tot mai mult, încât se credea că eram ofticos. Abdomenul era totdeauna rece și nu se putea încălzi, cu toate flanelele și ciorapii de lână ce purtam. Medicul zicea ca să stau numai la căldură iar contra stricturilor îmi prescria ape minerale, din care am băut 150 de sticle. Mulți mă sfătuiau ca la primăvară să plec la băi“.

Pacientul era foarte slab, prăpădit, dar nu tușia. Eu i-am dat speranță că se va face bine. Deja după trei zile a început să arate mai bine la față, din zi în zi durerile scădeau; urina era mai abondentă și mai limpede, iar după o lună omul zise: „Acum mă simt iarăși un om sănătos și vesel ca odinioară: — aceasta a făcut-o apa!“

Succesul a fost extraordinar de favorabil. Un medic, care se ocupă numai cu afecțiuni de bășică, a declarat că acel domn era cu totul restabilit și a rămas uimit de această vindecare.

Aplicările au fost: la început, de câteva ori aburi pe abdomen, cu băi de apă cu flori de fân; apoi, în timp de trei săptămâni, umblare în apă și udări în partea de sus a corpului, înainte și după amiază; mai târziu băi de sezut și udări superioare, în fiecare zi alternativ.

Din „Testamentul meu“

Sunt unii oameni cari au foarte adesea cataruri și sunt aproape în mod regulat mai mult sau mai puțin torturați de un catar; pe de altă parte există oameni cari nu-l capătă decât foarte rar. N'au apucat să simtă apropiindu-se un asemenea catar, și iată că a și dispărut. Catarele pot fi de diferite soiuri și nu numai în partea de sus a corpului, mai ales în organele respirației, ci pot afecta și părți ale abdomenului și, în asemenea cazuri, ceea ce cauzează multe supărări persoanelor afectate, este catarul bășicii. Din fericire există și oameni cari nu știu nimic despre acest gen de catar.

Dacă întrebăm de cauza acestei afecțiuni, răspunsul este: Cu cât oamenii se răsfăță, adică se molesesc mai mult, cu atât capătă catar mai des și cu atât aceste catare durează vreme mai îndelungată. Tocmai așa este și catarul bășicii. Unii oameni răsfățați sau moleșiți capătă, la cea mai mică bagatelă, un catar al bășicii și sunt în neputință de a scăpa de el săptămâni, ba chiar luni întregi.

Dacă mă întorc cu mintea la anii mei din tinerețe, trebuie să zic: Pe atunci nu se auzia aproape nimic despre asemenea boale, și astăzi numărul oamenilor chinuți de ele este așa de mare! Ca și la celelalte catare, cauza este și aci răsfățarea și de aceea trebuie, înainte de toate să se înlăture cauza prin ștețirea corpului.

La răsfățarea corpului contribuie înainte de toate îmbrăcămintea de lână pe corp. Hainele de dedesubt, atât la sexul bărbătesc cât și la cel femeesc, favorizează cu o deosebită predilecție răsfățarea sau moleșirea, prin aceea că nu permit aerului curat să pătrundă în corp, așa încât astfel de oameni, îndată ce un curent de aer rece vine în contact cu corpul lor, capătă imediat un catar.

Este de remarcă că acum patru zeci de ani femeile nu purtau pantaloni, sau foarte puține, pe câtă vreme acum, dimpotrivă, cea mai mare parte din ele, exceptându-se țărancele, poartă în genere pantaloni, ba chiar pantaloni de lână.

Însă cu toată această pretinsă îngrijire, aceste persoane sunt foarte chinuite de tot felul de boale.

Se pretinde de obicei că buna cuviință sau moralitatea cere ca femeile să poarte pantaloni. Față de această obiecțiune, eu afirm că, în privința moralității, străbunii noștri nu pot fi puși mai pe jos de generațiile actuale, dacă e vorba să judecăm ca niște cunoscători, caracterul lor moral. Și nu e mai puțin adevărat că răsfățarea sau molesirea corporală încurajează și favorizează imoralitatea.

Mă încumet a afirma că persoanele cari poartă ismene sunt mai slabe decât persoanele cari își oțolesc corpul și îl fac rezistent, ori în ce chip, deoarece răsfățarea face toate naturile mai susceptibile și mai impresionabile moralicește și fizicește și înlesnește astfel celor mai grave boale de a le ataca și învinge.

Catarul bășicii este o infirmitate penibilă. Cei afectați de dânsa simt, când ea se naște, opresiuni violente; usturări sau arsuri cumplite și contracțiuni convulsive în regiunea bășicii; apoi, ba urina ese mai lesne, ba mai greu și ese turbure și plină de necurătenii, sau iarăși limpede ca apa; într'un cuvânt se pot ivi tot felul de perturbări, cu multe urmări triste.

Nu e oare penibil când persoane afectate de un catar al bășicii sunt mereu silite să meargă să urineze și când colo, nu ese nimic ori numai puțin, ori mai ales când simt noaptea o trebuință foarte mare de a merge de zece sau de cincisprezece ori și totuși nu ese decât foarte puțină urină, nici măcar atâta cât e absolut necesar? Că un asemenea catar, dacă se repetă des sau durează mult, poate să aibă urmările cele mai rele, e lesne de înțeles pentru oricine.

Un catar poate fi începutul unei tuberculoze a larinxului. Tot așa și un catar al bășicii, dacă nu e vindecat la timp, poate să devină începutul unei boale mortale.

Dacă catarul bășicii nu se vindecă la timp și devine, din această cauză, din ce în ce mai intens, se ivesc diferite simptome dureroase. Ba curge multă flegmă, ba curge sânge, în cele din urmă puroi și alte asemenea manifestări ale descompunerii. Aceasta poate să dureze așa ani întregi, încât afecțiunea devine în cele din urmă incurabilă, deoarece se produce atunci o distrugere a mucoasei bășicii.

Să nu existe oare un remediu în contra unui asemenea catar? Vindecarea se poate face numai cu ajutorul apei reși, care singură e în stare să întărească părțile slăbite, să elimineze substanțele rele și să determine, ca să zic așa, o formare din nou a organelor scăpătate.

Precum la catarul căilor respiratorii este atins tot corpul de sus, așa la catarul bătăcii este afectat întreg abdomenul. De aceea, la curanșire este necesar să se dirijeze acțiunea astfel, ca inflamația sau congestiunea să scază, căldura și fenomenele convulsive să se micșoreze și întreg abdomenul, mai ales ficcare din organele atacate, să fie reîntărite.

Aceasta se poate face mai bine prin dușuri, comprese, băi, de jumătate. Dacă pântecel e de multă vreme canonic de un asemenea catar, atunci de sigur, că aceasta a influențat deja într'un chip nefavorabil asupra unora din părțile de jos ale trupului sau chiar asupra corpului întreg; prin urmare și aceste acțiuni trebuiesc să se întinză asupra corpului întreg.

Augustin se plângea de următoarele: „De câteva luni sufer de un catar al bătăcii, după cum mi-au spus doctorii. Am întrebuințat multe leacuri, însă toate mi-au ajutat numai pentru o scurtă vreme. Din ce în ce las udul mai des, de multe ori las puțin sau câte odată de loc. Simt adesea crampe cari mă fac să mă turtesc, urina de obicei e turbure și de multe ori amestecată cu mucozități puroioase, cari se aseză la fund. Sete am într'una, poftă de mâncare puțină, și din zi în zi îmi pierd puterile“.

Augustin era de statură potrivită, bine făcut și nu așa de tare slăbit. Plămânul, inima și ficatul sănătoase, de aceea primi următorul tratament: pe săptămână trei dușuri la solduri, unul pe spate, trei băi de jumătate, două dușuri la genunchi și în fiecare dimineață și seară, spălături pe partea superioară a trupului. Pe lângă aceasta să-și pună pe pântec și să lase să stea un ceas și jumătate un cearceaf în patru, înmuiat în apă de floare de fân. După trei sferturi de ceas cearceaful să fie din nou înmuiat și iarăș pus. Pentru întâia dată apa de flori de fân să fie caldă, a doua oară poate să fie rece.

Cearceaful înmuiat în apă de floare de fân dizolvă, absorbi și avu efect asupra crampelor. Dușurile pe coapse au potolit căldura au desfăcut elementele boalei și au scos afară toate necurătențiile. Dușurile pe spate au influențat asupra corpului întreg, și chiar dacă pântecel a suferit mult, atunci prin această metodă corpul a fost despăgubit. Băile de jumătate de asemenea au întărit tot corpul, au eliminat toate necurătențiile, și căldura care se răspândise peste tot corpul, fu potolită.

După zece zile Augustin ne spune în darea lui de seamă, că căldura a scăzut într'un mod simțitor, și niciodată n'a eșit atâta necurătenie din el ca acum; urina s'a îmbunătățit și necesitatea aceea de a lăsa des udul a încetat, starea lui generală fiind mai bună. Spre a se produce un efect și mai bun, primi următorul tratament: Trei băi de jumătate pe săptămână, două dușuri întregi, o compresă pe pântec și aceasta să se facă două săptămâni de rând. Starea lui generală se îmbunătățește și mai

mult, și o a treia rețetă pentru patru săptămâni, sună astfel: două băi de jumătate pe săptămână, două dușuri întregi și umblări dese prin apă. Așa a urmat patru săptămâni depline; după expirarea acestui termen a mai urmat cu acest procedeu dar pe jumătate.

Așa, după șase săptămâni, Augustin căpătă somn, poftă de mâncare, puteri, și urinarea oprită a fost deja un lucru neînsemnat.

După aceea luă timp de două săptămâni ceaiul făcut din *rădăcină de soc, coada calului și 8—10 boabe de ienuper*, toate fierte la un loc, de trei ori pe zi câte o ceașcă de cafea, plină. Socul lucrează pe calea eliminării și coada calului curăță; ienuperile de asemenea are o acțiune dizolventă și curată.

Următoarele două săptămâni luă ceaiu de *coajă de stejar, pelin și coada calului*. Coaja de stejar curăță, e astringentă și vindecă, pelinul drege sucii stomacal.

Un biet puțar se răcise într'atâta la săparea unui puț, și fu udat într'atâta în adâncimea puțului, încât deodată simți că-l ia peste tot corpul cu frig. Mai observă că și udul îi venia cu dureri mari și numai sub formă de picături putea să-l lase. De durerile în regiunea bășicii, și de tremurături, se legă succesiv și căldura mare.

Fu imediat chemat doctorul care-i dete o doctorie ce nu-i ajută de loc. Atunci bolnavul veni la mine și l-am sfătuit ca imediat să-și facă o baie de aburi la șezut. S'a pus o mână plină de coada calului în oală și d'asupra s'a turnat apă clocotindă; cât se putu de repede, bolnavul se așează pe scaun, pentru ca aburul să lucreze cât se putea mai bine asupra corpului. Pacientul șezu 20 de minute pe scaun, după care lăsă multă apă, deasemenea și durerile produse de crampe dispărură îndată.

E aproape de necrezut ca să se obțină, cu un tratament atât de simplu, niște rezultate așa de frumoase. Cine nu crede, să încerce și se va convinge de adevăr.

După 20 de minute bolnavul se băgă în pat, fără a se spăla, pentru ca nădușeala să țină mai multă vreme și să dispară succesiv.

După aproape două ceasuri, nădușeala încetă dela sine și bolnavul fu spălat cu apă rece. Spălătura are aci o importanță însemnată, pentrucă prin mijlocul acesta aerul cel rece nu mai poate influența asupra corpului. Un dus, în asemenea caz, ar fi prea drastic.

Așa bolnavul stete o zi întreagă în pat și trebui să se sunună la două spălături peste tot. Pe abdomen, adică în regiunea bășicii, se puse un cearceaf dublu, acesta se schimba de atâtea ori, de câte ori căldura voia să se ridice, și astfel se mențină o temperatură normală. Apa amestecată cu oțet influențează într'un chip întăritor, și căldurile nu se pot întinde mai departe.

Bolnavul nu căpătă alt nimica decât, la fiecare două ore, un ceai de coada calului și rădăcină de soc. Pofta de mâncare reveni și pacientul, după scurtă vreme, putu să-și vadă de meserie.

De alt tratament nu e nevoie; este bine dacă, în timp de o săptămână, poate să se facă și câte una sau două spălături peste tot corpul în fiecare zi.

În cazul când prima abureală nu ajunge și greutatea de a urina se reînnoește, atunci să se facă o a doua abureală care de obicei va fi de folos.

Sunt cazuri excepționale, mai cu seamă la cei corpolenți, în cari e nevoie de a se face, în timp de patru zile, câte un asemenea abur și câte o spălare cu apă cu oțet. Că prin asemenea spălări se produce o nădușală domoală, e natural și chiar e de mai bun efect, dându-se la o parte aburul. Dacă nădușeala înceată sau tare a ținut două ceasuri, atunci se pot face spălăturile.

Dacă după spălături se ivește încă odată nădușeala și se anunță și crampe ușoare, e semn că boala n'a dispărut cu totul. De aceea spălăturile trebuesc urmate și, în caz de nevoie, și aburul, îndată ce crampele s'ar ivi din nou.

Afecțiuni nervoase la bășică.

Un dascăl îmi zise: „Medicii califică boala mea” o iritație nervoasă a bășicii și a abdomenului”. De 15 ani simt greutate la urinat, când mai mult, când mai puțin. Cu începerea acestei primăveri, durerile au revenit într'un grad foarte mare. Adeseori am fost silit ca într'o noapte să urinez de 10—20 de ori cu mare greutate. În urină s'au găsit multe cristale de sare, mai târziu și mucozități. Tot odată am suferit de constipație; adesea ori, mai ales noaptea mi se cutremura corpul și totodată simțiam frig, câte odată îmi tresăreau picioarele în mod nervos. Insomnia și lipsa de apetit m'au slăbit cu totul”.

Aplicațiile au fost următoarele:

1) Spălături întregi în fiecare noapte. 2) Într'o zi o înfășurare scurtă, într'alta îmbrăcarea unei cămăși mulată în apă caldă cu sare. 3) Zi nic o ceașcă de ceai de *mușetel*, cu 20 *boabe de ienupere pisate*, așa timp de trei săptămâni de zile.

În scurt timp pacientul începu să aibă apetit și simptomele boalei dispărura unul după altul. Mai rămase însă o oboseală și durere în picioare. Am mai prescris deci:

1) Dimineata, o udare a corpului superior. 2) După amiază, o udare a genunchilor și 3) Câte o semibae.

În scurt timp a dispărut orice rest de boală.

Piatră la bășică.

Un domn tânăr se îmbolnăvi. El începu să simtă dureri violente la rinichi și nu mai putea să urineze. Medicii chemați declarară, că era o piatră la bășică și că putea fi înlăturată numai prin operație. Pacientul nu voia să știe de așa ceva, fiindu-i frică.

Tânărul fu vizitat de un cunoscut, care doria să-l vadă. El se plânse de ce suferia și i se dete sfatul următor: dimineța, la amiază și seara o baie caldă de șezut, cu paie de ovăz sau cu coada calului; înaintea fiecărei băi să bea o ceașcă de ceai din această plantă. După 36 de ceasuri a eșit, cu urina, o piatră aproape ca o alună; deodată a încetat orice durere și omul a fost sănătos.

Din „Cum trebuie să trăim“.

Un tată spune: „Fiul meu suferă de dureri mari de bășică; mai mulți doctori spun că băiatul are o piatră mare în bășică, care se poate scoate numai printr'o operație grea și primejdioasă“. Băiatul luă zilnic: 1) de trei ori pe zi câte o mică ceașcă cu ceai de boabe de ienupere și coada calului; 2) părțile dureroase fură acoperite cu un cearceaf, îndoit în patru și muiat într'o fiertură de coada calului și apoi învelit cu o pătură de lână.

Coada calului s'a pus mai multă vreme, în fiecare zi, pe partea dureroasă. După 14 zile piatra se fărâma în bucăți și eși cu udul ca nisipul. Băiatul deveni vesel, nu mai avu dureri și multumi lui Dumnezeu că a scăpat.

Un om de 40 de ani spune: „Sufer de mulți ani de piatră; m'am căutat cu doctori și cu leacuri băbești și chiar dacă m'am simțit ceva mai bine, n'am putut să mă vindec. Adeseori nu sunt în stare să lucrez. Acum mi-e mai rău ca niciodată; când trebuie să urinez mă opintesc de-mi vine să sbier, și tot nu merge“. Acest bolnav primi: 1) Timp de zece zile câte o baie caldă, de 28—30 grade făcută din apă fiartă cu paie de ovăz. Baia ținea jumătate de oră. După baie se făcu o baie de jumătate, timp de o secundă, și jumătatea superioară a corpului se spală cu apă rece; 2) În fiecare zi bolnavul luă trei cesti de ceai de ienupere, de măcieș și de coada calului. A treia zi eși deja mult nisip care se înmulți din zi în zi și în zece zile toate durerile dispărură. Bolnavul mai făcu în fiecare săptămână o baie și luă odată la 2—3 zile, o ceașcă de ceai.

Vărsatul (Variola)

Aceste bube, fie albe, fie negre, sunt veninoase. Tratamentul rămâne același pentru toate cazurile. Este știut că dacă vărsatul nu se ivește pe corp, pacientul trebuie să moară: de aceea

trebuie să se facă totul, spre a scoate bubele din interior în afară și a scăpa corpul de otrăvire.

Șase persoane, cari s'au îmbolnăvit de vărsat alb, au fost vindecate de mine prin spălături, la început la fiecare ceas cât căldurile corpului erau mari, iar mai târziu s'au spălat la două ceasuri, apoi de 2—3 ori pe zi.

În ziua a șaptea, cei șase bolnavi erau cu totul sănătoși. Au mâncat foarte puțin ceeace e bine; au băut destul, căci nu strică, dar numai câte puțin.

Și eu m'am mirat adeseori, cum numai prin simple spălături vărsatul s'a ivit totdeauna la suprafața pielii, ca niște brosculițe, deasupra apei. Oricine să se spele fără frică. Cu cât facem aceasta mai curând și mai regulat, cu atât mai iute se desvoltă bășicuțele și se elimină materia veninoasă.

Încă un lucru: să se dea bolnavilor și aer curat, care contribuie mult la vindecare.

Spălarea să se facă așa de iute, încât să nu dureze mai mult de un minut. Cu chipul acesta se poate vindeca și pojarul la copii, și vărsatul la adulți.

Patru persoane suferiau de vărsat. În loc de spălături, ele au îmbrăcat o cămașă udă de câte 2—3 ori pe zi. După un ceas cămașa se desbrăca și se îmbrăca din nou numai când fierbințele erau mari. În zilele din urmă aceasta se făcea numai odată sau de două ori.

După opt zile cura era terminată și n'a mai rămas urmă din acele bube grozave, cari adeseori pocesc obrazul pentru toată viața.

Ștefan nu mai poate umbla: se simte ca zdrobit de oboseală. Arată foarte rău la față. Are dureri de cap și greață, și simte mare greutate în piept.

Vine doctorul și declară că sunt simptome sigure de vărsat dar că mai trebuie trei zile pentru desvoltarea lor. O curățenie nu strică, dar altceva nu se poate face.

Ștefan însă nu s'a mulțumit, cu cele spuse de doctor și fiindcă auzise de apă, puse să-i se aducă în odaie o puțină cu apă și o așeză lângă pat. El intra în apă la fiecare ceas și se spăla bine cu un prosop aspru. Într'un minut lucrarea era gata. În timp de 18 ceasuri pacientul s'a spălat de optsprezece ori.

Până să mai vie doctorul, Ștefan era sănătos.

În acest timp el nu mâncase nimic și băuse numai apă curată.

Tocmai îmi spune un amic că, ascultând sfatul meu, în câteva zile a vindecat tot în acest chip 4—5 persoane, cari deodată au fost apucate de friguri și cari se așteptau negresit să aibă vărsat.

Dacă în vre-o localitate bântue vărsatul, pojarul, etc și

dacă se arată simptome, să se înceapă cât mai curând cu aplicările.

Niciodată nu trebuie să se lase timp ca să se întindă răul, căci slăbește forțele. Focul trebuie stins îndată, repede.

Îndată ce un copil sau un adult are dureri de cap, tuse, respirație, grea și se simte slab, atunci e semn că a venit timpul spălăturilor sau aplicărilor. Acestea nu strică în nici un caz.

Mai repet aci următoarele reguli:

Spălăturile să fie cât mai scurte (nici un minut) și să se întindă peste tot corpul pacientului.

Acoperirea (cu plapoma, etc.) după aplicare să se facă cu îngrijire, dar aerul să se preschimbe în casă, numai curentul să nu isbească pe pacient în față.

Să se repete spălarea îndată ce se urcă iarăși căldura corpului și pacientul începe să arză.

Pacientul să nu mănânce nimic, de se poate. A mânca silit e rău. Sunt de recomandat numai băuturi răcoritoare.

Mai ales la țară, din ignoranță se fac multe prostii în privința aceasta, și de aceea din nenorocire copiii mor ca muștele. Toti vin și îndeamnă pe bolnav să mănânce, crezând că-i face bine; în realitate, însă, îl pot omorî fără știrea lor. Ba unii aduc bolnavului prăjituri, cofeturi, dulceturi, ce sunt niște adevărate otrăvuri.

Când vine pofta de mâncare și pacientul cere carne sau supă, atunci să i se dea puțin, fără multă sare sau piper, numai bucate ușor de mistuit.

În multe locuri a început deja să se întrebuințeze apa ca remediu în contra epidemiei vărsatului. Unii însă întrebuințează apa prea brusc sau prea mult, ceea ce nu e bine. Totdeauna lin și puțin. După multele mele experiențe de până acum nu mă sfiesc a sustine, că mai toți bolnavii de vărsat se pot vindeca cu apă, afară numai dacă sunt prea slabi sau sufer de o altă boală mai gravă în același timp.

Oricine trebuie să se întristeze când aude, că în fiecare an mor de vărsat și de pojar, numai dintre copii, cu miile desi toți au apă la îndemână, spre a stinge focul frigurilor, ce preced totdeauna vărsatul.

De ar înțelege lumea odată, câtă putere vindecătoare are apa curată!

Vindecarea vărsatului prin apă mai are avantajul special, că veninul sau otrava bubelor nu pătrunde niciodată adânc în carne și deci bucele nu lasă în urma lor urme urâte, ce desfigurează fața pentru totdeauna.

Spălările prescrise mai sus, pot fi înlocuite prin mantaua spaniolă, ce se pune de două ori pe zi și de trei ori când fierbințele sunt mari, în timp de un ceas sau un ceas și jumătate.

După oricare aplicare mantaua trebuie bine spălată, căci totdeauna conține o mulțime de materii otrăvitoare.

Vărsatul. — Alimentarea în vremea holerei. — Cimbrul.
(Din „Conferințe publice“)

Am auzit multe despre holeră și despre boalele analoage, cari se pot prea bine numi copii ai holerei. Și sunt convins că poți întâmpina holera fără frică dacă procedezi în modul indicat de mine.

Aplicați cu tărie principiile expuse de mine! S'o întâmpinăm și să nu așteptăm până ce va veni la noi! Eu nici azi nu am uitat cum în anul 1872, soldații trecând pe aici, au adus cu dânsii vărsatul cel negru și alb. Am căpătat și eu vărsat. Nu puteam să mai umblu aveam dureri de cap și ameteală. Picioarele mi se frângeau. Doctorul îmi zise:

— Vine vărsatul e foarte sigur.

— Nu pot să-l evit? îl întrebai eu.

— Nu, îmi răspunse. Căci trebuie să-l așteptăm mai întâi. Cel mult poți lua un purgativ, de pildă sare de Glauber, dacă ai în casă. Eu însă mă gândeam că mai bine rămân în pat și dau sarea la vitei și la vaci. După ce plecă doctorul, mă gândii că dacă trebuie să mai treacă trei zile până ce va eși vărsatul atunci mai puteam încerca ceva. Pusei de mi se aduse o cadă, intrai înăuntru, mă spălai, și pe urmă mă culcai în pat. Mă simțiam atât de bine și bine dispus, încât îmi venia să zic: „Acum nu-mi mai lipsește nimic“. După un ceas mi se întoarse durerea și fierbinteala și din nou alergai la apă. Nu trecu nici 18 ceasuri și eram voinic și vesel. Repet aceasta pentru că mulți n'au habar de lucrul acesta: ori si-l fixează în minte pentru câteva clipe, ori nu pricep de loc din capul locului. Când sare cineva din pat în apă, zăbovind în cadă trei secunde, atunci apa nu pătrunde în trup și nici frigul nu are vreme să răsbată. Astfel scapă de vărsat. Tot așa am procedat și cu alții. Iar dacă cineva a avut ca la cinci-zeci de cori (bube) albe ori negre atunci a scăpat. Două călugărite au murit; muriră și doi soldați fiindcă n'am putut să-i ajut; căci alminteri asi fi fost arestat pentru ofensă adusă regelui.

În mânăstire, aveau mai mulți vărsat și de aceea am și întrebato acolo care mijloc era mai bun spre a întâmpina boala? Călugăritele spuneau în taină bolnivilor: Faceți numai aplicările curei de apă, căci doctorii nu prea observă în totdeauna toate! Firește că la apariția acestei boale toate călugăritele trebuiră să fie vaccinate, crezând că atunci nu va mai căpăta nimeni vărsat. Stărita trebuia vaccinată cea dintâiu. Ea îmi zise: „Trebuie să mă vaccinez?... li răspunsei: — „Astfel se

va ști cel puțin dacă cu vaccinul ese toată otrava“. N'a eșit nimic. Dar îndată ce se începu cura cu apă, semnele boalei apărură numai decât. Trupul era plin de pete albastre cu vârfuri negre. La fiecare ceas se făcu câte o spălătură; după două zile dispăru totul, deși nu se întrebuințase încă nici un alt mijloc.

Sunt pe deplin convins că se poate recunoaște holera, când se declară, chiar dacă simptomele ei, nu sunt surprinzătoare. De obicei își începe opera în partea de jos a trupului, în intestinul subțire; junghiu și fierbere, într'un cuvânt o întreagă revoluție. Aci e foarte ușor de a-ți ajuta dacă, fără a face nimic altceva, intri în cadă și faci o baie caldă. Adevărata materie a boalei, nu-i desvoltată încă. Dar dacă o atacă cu vigoare, atunci o poți distruge și nimici. Ei bine, am explicat deja în deajuns chestia înfășurărilor și cum să fie întrebuințate, dar până acum au fost considerate cu indiferență: ori faceți lucrul pe jumătate, ori de loc, ori tocmai pe dos. În cazul acesta natural că nu ne putem aștepta la ceva bun.

Mai este însă ceva. Nu știu în ce greșește omenirea mai mult: că se hrănește prea bine, sau că se hrănește prea rău? Incontestabil că viața omenească devine din ce în ce mai scurtă și toate semnele ne arată că durată normală a vieții va mai regresa în timp de câțiva ani cu trei ori patru ani, și atunci într'adevăr că va fi păcat de osteneala de a mai trăi. Câți funcționari nu sunt trecuți la pensie cu vârsta de 30 ori 40 de ani. Sunt convins că nu s'ar întâmpla așa, dacă oamenii si-ar alege o hrană corespunzătoare, și s'ar întări în mod rațional.

Pe urmă mai lipsește întărirea, oțelirea. Știți ce aș face eu dacă aș fi legiuitor? Ce se face pentru multele localuri de școală și așezările lor? Se îngrijește cât se poate de bine de toate. Se face multă gimnastică. Asta o fi fiind frumos și bine pentru un băetan sănătos. Acesta când se dă jos de pe prăjină ori trapez și-și rupe pantalonii, crede că cu asta și-a făcut datoria. Ce fac însă aceia cari abia știu să umble? Acum un an un tată mi-a adus pe băiatul său. Imi zise că ar vrea să-l dispenseze de gimnastică, căci susținea că avea niste dureri de cap cumplite, când făcea gimnastică. Doctorul zisese: „Băiatul e leneș; nu vrea să facă gimnastică“, și-a trebuit să facă gimnastică! Ce să fac? mă întrebă el. Ii răspunsei: „Dăți-l la o școală unde puteți pune condiția de a nu face gimnastică“. Gimnastica e bună, dar nu trebuie să faci mai multă decât poți. Știți ce fel de gimnastică aș recomanda eu? Dacă aș fi stăpân și aș avea bani, atunci aș instala vara în fiecare local de școală o odă de baie. Ar fi ceva minunat pentru ărașii. Sunt de părere că s'ar putea înlătura astfel multe primejdii. Înainte de toate n'am mai avea atâta nervozitate. Acum doi ani a fost aci medicul și profesorul unui institut care mi-a plăcut foarte

mult. A aranjat pentru studenții săi, un loc penru a umbla desculți și a călca în apă, și lasă la bunul plac al fiecăruia de a face în fiecare săptămână două-trei băi căldicele. Un an după aceea îmi spuse că n'avea nevoie de medici, așa de voinici erau băieții! Fără îndoială că așezământul acesta nu-i avantajos pentru medici. Ba chiar am putea să le și plătim ceva, dacă rămânem sănătoși.

Tot așa, ca oțelirea, și forța e de foarte mare însemnătate. Am mai spus-o de câteva ori : Creșterea omului e ca și o casă pe care o clădești. La o casă care dorești să fie bună și durabilă, nu eviți nici o jertfă și nu faci economie de loc la materialul clăditului, pentru că te gândești că o vei avea pentru 100 de ani și mai bine. Casa astfel clădită va fi întâi rezistentă, al doilea locuibilă și al treilea va plăcea oricărui locatar. Tot așa pot spune cu multă dreptate : Părinții clădesc singuri la bordeiul copiilor lor și de aceea ar trebui să se servească de cel mai bun material posibil.

„Nu-i așa“; mi-a zis o mamă, „că pot da copilului un vin bun, natural și întăritor ? Nu are decât trei ani și-i anemic“. Aici îmi aduc aminte de câinele acela care a fost ceva mai mare cât un șoarece. Cum s'a întâmplat că acest câine a rămas o stârpitură? În fiecare zi i s'au dat câte două picături de spirt și astfel a rămas atât de pipernicit. Dacă câinele nu crește și trebuie să ajungă o stârpitură, nu se întâmplă oare același lucru și cu copilașii cari capătă alcool prin vin ? *Copiii să nu bea vin!* Dacă nu te obișnuiești cu vinul, atunci nu-ți trebuie. Tot așa-i și cu berea. Dacă dai copiilor bere, cu asta nu i-ai hrănit, și un copil care vrea să crească, nu trebuie să bea bere. Fără îndoială că nu-i bine să dăm copilului care are nevoie de hrană pentru toate părțile trupului, o hrană unilaterală. Câți nu sunt loviți azi de apoplexie, de cari nu s'ar putea spune : au fost oameni buni și de treabă ! Pe de altă parte însă, s'ar mai putea spune de dânsii că au băut zilnic două ori trei pahare de bere. Băutura slăbește sângele, subțindu-l, și ne moaie firea. Astfel de oameni, cad zdrobiți la cea mai mică boală. Dacă cineva e gras și corpulent, poți fi sigur că nu s'a bucurat în totdeauna de o hrană bună. Sunt și țărani cari au predispoziție de îngrășare. Deoarece însă au hrană mult mai simplă, situația lor e mai avantajoasă. Am întrebat pe unul din aceștia : „Cum stai cu pieptul? — Foarte bine“. Nu tot astfel poate spune și unul care bea vin sau bere. Dacă cineva bea bere, atunci inima-i tremură și e cuprinsă de slăbiciune. Cu vremea respirația se îngreunează, mersul se încetinește, trupul se lenevește, îl prind amețeli dese, cu un cuvânt devine candidat al apoplexiei. Și într-o bună dimineață ne trezim cu vestea că l-a lovit damblaua. Oh, dacă ar înceta odată starea asta dăunătoare și ne-am întoarce

iar la obiceiurile bune! Să mâncăm din nou pâinea simplă și naturală, iar făina de hrană să nu ne mai fie făină supra-fină, ci mai mult ca în totdeauna să ne servim numai de făina ordinară măcinată din cerealele obișnuite. Îmi place și mie jimbă, dar îndată ce observ că e preparată din făină artificială, mă întorc iar la pâinea neagră, pe care o prefer. Aceasta o digerez foarte bine și știu că mănânc ceva hrănitor. La treizeci de ani deplângem „trupul omenesc” că e așa de dărăpănat. Când vă întoarceți însă dela cură, care este prima voastră întrebare? „Câte pahare pot să beau acum?” și credeți într’adevăr că n’ați putea trăi și fi fericiți fără bere, și deaceea beți chiar când nu vi-e sete. Voi vă gândiți așa: „Dacă ni-e sete nu-i nici o plăcere. De obicei, e o simplă chestie de gâtlej”.

Ei bine, se poate oare numi asta gospodărie bună cu firea ta, cu care trebuie să trăești și să lucrezi? Aicea stă defectul! Prin urmare, la o parte traiul molesitor! Eu unul aș interzice fără multă vorbă hrana rea și aș înlocui-o cu una care are valoare și rost.

Iată însă că vine vremea când ni-e frică de holeră! Ce-i de făcut? Dacă ai trăit destul de simplu și firesc, atunci nu-ți schimba de joc traiul! Toate cele cu cari firea ta este obișnuită și cu care s’a hrănit bine, au primul drept; sau să ne exprimăm altfel: mai bine repari casa cu acelaș material cu care ai clădit-o. Nu sunt nici de cum partizan al formulei: Carne de loc și numai vegetale! Aceasta e o contradicție a Creatorului, care nu ne-a dat doară animalele pentru ca să ne uităm la ele. Dar, să ne folosim de toate în chip rațional! Poate fi un bolnav căruia să-i zicem: „Mănâncă făinoase!” Pe altcineva îl pot sfătui să continue regimul de carne. Mai bine însă va face acela care se va servi de o hrană amestecată. Stăpâna casei însă trebuie să îngrijească ca fiecare membru al familiei să întrebuințeze un material natural, o hrană firească.

Am asistat odată la o expoziție de făină. Cât de orbitor de albă era făina! Luai cu mine o astfel de făină. Grâul și sămânța pe cari le despărțisem erau închise și sure. Făina asta era orbitor de albă, ca pălăriile de paie. Poate fi oare făina asta cea adevărată de grâu? Puteți face orisice cu grâul, degeaba, așa de albă n’o puteți scoate în mod natural. Așa, dar e falsificată. Dacă ar fi falsificată pentru un alt scop decât pentru hrană, n’ar fi nimic, dar așa ceva pentru organismul omenesc e o nenorocire.

Or fi trei luni de când veni la mine într’o zi un musafir de familie distinsă, dela o stație balneară. Era o fată de 23 de ani. Am recunoscut-o numai decât după obraz. Anul trecut fusese aci. Arăta bine. D-soara zise: „Am venit aci pentru că mă gândiam: „Părinții mei mă învață cam puțin, și aci văd și aud ceva”.

Se simțea fericită. „Cum trăești?” o întrebai. Imi răspunse: „Bine!” — Ce dejun iei dimineata? — Ceai, dar nu ceai ordinar. Scoase o hârtie și mi-o arătă. — Da, zise ea, ceaiul acesta îl consum tot anul și nu trece o zi ca să nu-l iau. Imi place foarte mult și, după ce l'am băut, mă simt atât de bine, încât nu doresc nimic altceva”. Nu-i așa că acum ați vrea să știți ce fel de ceai era acesta? Nu-i altceva decât mica plantă numită *cimbru*, care crește pe pământ uscat. Are un miros cam la fel cu *busuiocul*.

Crește mai ales în țărână uscată. Florile stau strâns unite una lângă alta. E o buruiănă excelentă. Îmbunătățește sângele, precum și mâncările. Dacă intră ceva din el în stomac, atunci intră ceva și în sânge, care se face mai bun. Nu știm dacă și curăță sângele, dar pentru că e plantă sănătoasă, absoarbe sângele vechiu, iar sângele nou își însușește ceva din *cimbru*, se îmbunătățește deci printr'un astfel de ceai. Întărește pieptul și stomacul și formează mult sânge. Fata mai sus pomenită s'a tratat cu ceaiul acesta și pe cât de anemică și de prăpădită a fost mai înainte, pe atât e acuma de voinică. „Pe la orele 8 jum. sau 10 iau o bucată de pâine neagră și cinci sau șase linguri de apă cu zahăr. Asta mi-a făcut bine. Mai înainte luam alt ceva : un păhărel de vin sau bere, acum însă nu”. Mai ales însă, spunea acea amică a ceaiului, am evitat, sarea, ceeace îmi venia cam greu la început”. Sunt mulți oameni cari consumă multă sare; aceasta strică stomacul și mâncările. Căci sarea e caustică și atacă stomacul și mâțele. Astfel fata mi-a făcut o listă complectă a mâncărilor și băuturilor pe cari le întrebuița. Par'că e transformată. Tot așa pot face și alți oameni. Veți prelungi atunci mult mai mult durata vieții voastre și veți trăi mai fericiți și mai sănătoși. Dar nici asta nu se poate fără o anumită întărire a organismului. Căci fără asta n'avem putere de rezistență. Mulți tremură de un vântuleț, ca de un elefant. Zece grade de frig să nu ne impresioneze atât. Dar purtăm prea multe haine și prea strânse pe trup. În această privință bărbații nu sunt mai buni decât femeile. Au venit la mine cel puțin zece inși cu gâtul strâns legat. Când le atrăgeam atenția, îmi spuneau : „Nici n'am observat că era așa de strâns”.

Nu pot repeta de ajuns că hainele nu trebuiesc să stea prea lipite de trup. Dar sunt în stare să se jure că nu sunt strânși. Da, desigur că nu-i strânge nimeni în masină, dar hainele astea împiedică libera circulație a sângelui: inima trebuie să dea sângelui o adevărată împinsătură, pentru ca să pătrundă până sus. Căci, dacă există o rezistență, atunci sângele nu poate circula cum trebuie.

Anemia (Lipsa de sânge).

Pentru că tot corpul este format din sânge și întreg corpul își are dela sânge mărimea și forța, de aceea putem zice : Cine vrea să fie sănătos și să trăiască mult, acela trebuie să aibă un sânge bun și în cantitate îndestulătoare.

Natura prepară sângele necesar din mâncări și băuturi și se poate zice cu drept cuvânt : cine are sânge bun, e sănătos, și cine are sânge mult, e tare și duce mult. Unde este sânge puțin sau rău, se pot ivi tot felul de boale.

Pentru formarea unui sânge bun se cere, înainte de toate, aer curat, lumină multă, o hrană bună (ouă, lapte, carne) și mișcarea corpului.

Dacă vor lipsi aceste condițiuni necesare, atunci va scădea și sângele, iar dacă hrana nu e bună, atunci se va prepara sânge nu numai neîndestulător, dar stricat.

Lipsa de sânge poate proveni din răniri, lăsare de sânge, etc., etc.

Cine n'are sânge destul, e palid, slab și bolnav.

Cei lipsiți de sânge ajung să cadă în gălbănare; fata le devine gălbue-închisă; ochii obosiți, stinși. Omul simte slăbiciune, răceală și e somnoros.

Alte urmări rele sunt : palpitație grea, mai ales la urcarea scărilor; dureri de cap, de mijloc, ameteală, crampe, digestie slabă. Acești oameni cer adeseori mâncări ce nu pot să producă un sânge bun.

Remediul cel mai sigur este, ca pacientul să stea mult în aer curat și puțin în cameră; aceasta să fie puțin încălzită.

Nici îmbrăcămintea să nu fie prea caldă și să nu fie prea strânsă pe corp, pentru ca aerul să poată pătrunde pretutindeni.

Acești pacienți să se ferească de localuri închise, cu fum, de cafele, etc.

Hrana să fie bună, lesne de mistuit : lapte, pâine bună, rece; supă de pâine și bucate gătite cu făină simplă; să mănânce puțin deodată : 2 până la 4 linguri de lapte de mai multe ori pe zi, căci stomacul e prea slab spre a mistui mult odată.

Miscare și muncă în aer curat, afară, dar nu prea mult, contribuie la înmulțirea sângelui și astfel sănătatea vine dela sine.

Aplicările de apă sunt următoarele : a se scula din pat noaptea de 3—4 ori pe săptămână, a-și spăla corpul și a se culca iarăși îndată; a sta în apă până la genunchi un minut; apoi a ține și brațele în apă de 2—3 ori pe săptămână.

În apă se poate pune sare sau oțet. Spre a desvolta apetitul, e bine să se ia zilnic de 3 ori, câte 2—3 linguri de ceai de pelin.

Un mijloc excelent în contra gălbănării este de asemenea acela de a lua zilnic de două ori făină de cretă, cât îei cu vârful cuțitului, în 4—6 linguri de apă.

Când după aceste aplicări pacientul începe a se simți mai bine și mai forte, în locul spălărilor și a băilor de picioare poate face semi-băi de 2—3 ori pe săptămână, apoi vor urma turnări de apă pe corpul de sus și pe genunchi.

Lipsa de sânge la un copil: O mamă aduce pe un băiat de 5 ani. Băiatul e grăsuț, e bine format, dar așa de palid la față, încât seamănă cu un mort.

Copilul n'are viață într'însul, nici curaj, nici apetit; n'are forțe. El e lipsit de sânge și tot organismul e în nelucrare ca la un moșneag.

Mai mulți doctori au căutat băiatul, dar fără folos. Două medici au prescris ca băiatul să bea mult vin, dar starea lui a rămas aceeași și copilul n'avea poftă nici de vin, nici de mâncare.

Ce e de făcut?

1. În fiecare zi să se îmbrace băiatul cu o cămașă muiată în apă caldă cu floare de fân;

2. Să-i spele zilnic tot corpul cu apă și oțet;

3. Să-l pună să umble desculț prin casă, să umble afară la aer curat. De mâncare și de băutură să i se dea numai apă, lapte (câte 2—3 linguri odată, dar mai des); așa timp de 14 zile.

După acest timp:

1. Să umble zilnic în apă nu prea rece, până la gerunchi, 3 până la 6 minute;

3. Să-l îmbrace odată sau de două ori pe săptămână cu o cămașă muiată în apă cu sare sau cu flori de fân.

Să se urmeze astfel 14 zile, apoi tot mai rare ori.

Vărsături de sânge.

Când cineva scuipă sânge, întrebarea este dacă sângele vine din stomac sau din plămâni. El vine din plămâni, când îl scuipăm tușind și când sângele este roșu deschis și spumos; el vine din stomac când îl dăm afară prin vărsături și când sângele are o culoare închisă, ca drojdiile de cafea, și e încheșat.

Vărsarea de sânge e periculoasă și reclamă precauțiune, căci poate avea urmările cele mai rele.

Când sângele vine din stomac, trebuie să se fi stricat vreo vână și nu știm când vor reveni iarăși vărsăturile. Neglijarea poate să aibă ca urmare lipsa de sânge sau o boală gravă. De aceea trebuie vindecat îndată locul vătămat.

Vărsarea sângelui din plămâni este și mai primejdioasă. De aceea răul să fie combătut cât mai repede.

În ambele cazuri de vărsare de sânge să se dea imediat ceai de coada calului.

Când sângele curge din nas, să tragem de mai multe ori pe nas din ceaiul acesta. Când vine din gură, să bem din acest ceai câteva linguri la fiecare sfert de ceas.

Acest ceai oprește sângele. Să se bea însă din ceai cât-va timp și după oprirea sângelui.

Dacă sângele curge mai des, trebuie să se găsească cauzele. Ori că plămânii sunt bolnavi, atacați, ori că sângele se grămădește prea mult spre cap, sau că provine din stomac.

Când vărsarea de sânge vine pentru că s'a rupt o arteră, atunci rareori se mai poate găsi ajutor și individul moare de obicei în câteva momente.

Mulțor oameni le curge adeseori sânge din nas și nu le pasă, crezând că le face bine, îi ușurează. Cu toate acestea nu e bine, căci mai curând sau mai târziu, va veni o boală grea, dacă nu vor lua măsuri.

În tot cazul va trebui să urmeze o lipsă de sânge sau sânge slab, și de aci stările cunoscute de: frică, sperieturi, neînștițe, etc.

Mulți recomandă ca mijloace bune pentru oprirea sângelui: a speria pe pacient fără știrea lui; a-i turna apă pe ceafă fără veste; a-l pune să țină capul și mâinile în sus, etc.

Eu sunt cu desăvârșire în contra acestor manopere, ce pot avea tocmai efectul contrariu. Eu cred că trebuie să mureptam circulația sângelui, care s'a deranjat; să conducem sângele de la cap spre abdomen și spre picioare.

Aceasta se obține în modul următor: la început o baie caldă de picioare cu cenușă și sare, 15 minute, de 2—3 ori pe săptămână și 2—3 înfășurări scurte (comprese).

Dacă cazul e mai grav, să se facă turnări de apă pe corp și semi-băi, spălând corpul de sus, câte o aplicare pe săptămână.

Sunt curgeri de sânge din nas, ce pot avea ca urmare chiar moartea. O fată de 15 ani, care era în timpul dezvoltării, a murit în două ceasuri, în care timp i-a curs sângele din nas ca dintr'un tub.

Mi s'a întâmplat și mie un caz, când o fată de 16 ani a pierdut din nas o mulțime de sânge în timp de o oră și jumătate. Ea devenise palidă la față ca o moartă și îi venia să doarmă, poate pentru totdeauna. Am fost chemat în grabă, noaptea la două ceasuri, ca să împărtășesc pe fată cu sfintele taine. Se întrebuințaseră tot felul de mijloace de casă. Medic nu era la dispoziție.

Imediat am pus să se toarne o jumătate donită de apă pe capul fetei și o jumătate pe spinare. Sângele a încetat la moment de a mai curge. Fata a zăcut mai multe ceasuri ca leșinată de slăbiciune. Îndată ce s'a făcut mai bine, a început din nou să-i curgă sânge. S'a turnat iarăși apă cu rezultat bun. Pentru întărire pacienta, care n'avea nici apetit, nici sete, a

„Băut tot la câte o jumătate de ceas 2—3 linguri de lapte. După două zile a putut lua o supă bună, și din când în când, peste zi, lapte în porțiuni mici, încât corpul, prea slăbit, a început să se întrezeze.

Turnarea de apă pe partea de sus a corpului s'a urmat regulat în fiecare zi. Sângele nu mai curgea din nas și apetitul a crescut. În 4—6 săptămâni, pacienta era destul de bine, dar a mai simțit slăbiciune încă o jumătate de an, desi arăta bine la față. Aci curgerea sângelui a provenit de asemenea din starea de desvoltare, în care se găsea fata.

Curgeri de sânge din nas.

(Din „Testamentul meu”)

Se întâmplă foarte adesea că la copii măricei, sănătoși, le curge din când în când sânge din nas, și atunci auzi pe părinți zicând: „Copilul este sângeros”. De obicei nu prea se dă atenție la astfel de hemoragii, și totuși acestea sunt deja semne prevestitoare că cu timpul se vor ivi însemnate turburări ale sângelui și hemoragii. Astfel cei mai mulți chlorotici (oameni palizi la față) ne pot asigura că într-o vreme le-a curs mult sânge din nas.

Din cauza deseori curgeri de sânge din nas copiii pierd sângele cel mai bun și multe substanțe cari servesc la formarea sângelui. Hemoragia nazală deci nu numai că nu este inofensivă, dar este adesea chiar foarte vătămătoare pentru viitor, căci drumul, pe care sângele a apucat odată, îl ține mereu, și îndată ce s'a format din nou o cantitate măricică de sânge răsbate de obicei tot în acelaș loc. Dar organismul nu prepară sânge mai mult decât îi trebuie; dacă deci sângele ese de undeva atunci abundența de sânge scade într'un alt loc.

Copiii cărora le curge mult sânge din nas sunt de obicei de constituție delicată; ei au niște vase extraordinar de delicate. Dacă sângele li se înfierbântă, ceea ce se poate întâmpla prin multă alergătură, prin aplecare, strigăte, mânie sau bucurie, apoi își găsește în curând un drum de esire.

Ar putea cineva să întrebe: de ce sângele găsește esire tocmai prin nas? Cauzele sunt următoarele: membranele mucoase ale nasului sunt extraordinar de subțiri și bogate în sânge; și apoi pe nas se respiră mult aer curat și unde intră aer acolo năvălește și sângele. De aceea nasul nici nu poate să înghețe așa lesne; urechile sunt mult mai expuse. Dar nasul mai are și alte misiuni: unul prîsează prea mult tabac, altul își suflă nasul prea mult; pe lângă asta nasul e totdeauna expus schimbărilor de temperatură și prin respirație pătrunde în nas mult praf și gunoi. Și apoi mai este și împrejurarea că copiii le place să-și tie degetele în nas, și astfel

multe cauze pot conlucra, pentru ca sângele să fie mai mult condus în nas decât în celelalte organe.

Prin această vasele de sânge ale nasului, se pot lărgi foarte mult, mai ales când cineva e deja cam slab prin sine însuși. Un copil robust nu va fi atins lesne de emoragie nazală, afară dacă îl va lovi cineva cu pumnul peste obraz. În acest caz sângele provine din vâna gâtului; lucrurile se petrec atunci ca cu un apeduct la care, lângă tubul principal, se află un conduct accesoriu. Când conductul accesoriu crapă și se face în el o spărtură mare, atunci apa se revarsă afară cu cea mai mare furie.

Dacă sângerarea din nas se întâmplă mai des, atunci și presiunea este mai puternică; dar vasele și cicatrizările lor devin tot mai slabe. Hemoragiile nazale repetate pot lesne provoca o mare slăbiciune fizică, și din această slăbiciune se pot naște diferite boale, de ex. chlorosă, oftică, ba chiar accese apoplectice, căci sângerarea din nas e un simptom că sângele tinde prea mult să năvălească în sus.

Dacă cineva voește să vindece hemoragiile nazale puternice, trebuie să bage de seamă că la cei mai mulți atinși de această afecțiune, corpul e în genere de o constituție slabă; pacientul e nervos sau are predispoziții nervoase, ceea ce iarăși este o cauză că sângele se înfierbântă lesne și vasele sanguine se dilată foarte mult. Cauzele deselor polipe trebuiesc și ele căutate în această afecțiune.

Primul lucru pentru vindecare este deci întărirea corpului, a întregului organism, domolirea fierbințelilor și restabilirea unei călduri egale, pentru ca sângele să fie distribuit în mod egal, în tot corpul. Întărirea se face prin două sau trei semi-băi și turnări superioare, pe săptămână. Semi-băile întăresc corpul și desvoltă căldură mai mare. Turnările superioare dau mai multă forță, iau căldura de prisos și șilesc sângele să se retragă mai mult. Dar atunci trebuie o hrană bună, substanțială, evitându-se sărăturile, condimentele, băuturile spirtoase, căci toate acestea înfierbântă sângele; toate mâncările dulci trebuiesc înlăturate și să se adopte numai o hrană naturală, simplă.

Acest mod de trai trebuie continuat un timp mai îndelungat.

Sarea este cunoscută ca un vechiu remediu popular; se trage saramură pe nas, sau se face gargară cu dânsa. Alții întrebuintează în acelaș mod oțet. Eu am găsit că lucrul cel mai bun este de a trage pe nas ceai de coada calului, sau a face gargară cu el.

Dar mi s'a întâmplat un caz, care mi-a arătat pe deplin ceea ce am de făcut într'un caz grav.

O fată, în vârstă de 17 ani, a avut o hemoragie nazală, umplând cu sânge două ligheane și jumătate; nu mai putea nici să șeară măcar. Mă temui că dacă voi lăsa pe fată să doarmă...

apoi n'o să se mai trezească, căci deși adormise, sângele totuși nu încetase de a-i curge pe nas. În această nevoie și primejdie am pus de au ținut pe față de cap și de urechi deasupra unei putini și-i făcui o turnare superioară cu o stropitoare de o capacitate de vreo paisprezece litri. Chiar în momentul în care apa fu turnată pe ceafă, hemoragia încetă și fata se liniști. După șase ceasuri hemoragia reîncepu, dar nu mai era atât de puternică; am pus de i s'au făcut de câteva ori turnări superioare în modul descris, și anume timp de patru zile, câte una pe zi. Firește că, în urma acestei hemoragii puternice, se iscă o mare inactivitate în corp, și bolnava suferia și de lipsă totală de poftă de mâncare. Pentru a procura din nou sânge corpului, trebui să ia câteva zile dearândul, odată la fiecare ceas, o lingură de lapte fiert cu chimen și să se mărginească la o hrană simplă, ușoară de mistuit și luată numai în porții mici. Astfel se restabili în câteva săptămâni.

Că curgerea de sânge pe nas poate pricinui și moartea, am constatat-o în două cazuri. O fată de optsprezece ani sângeră până rămase moartă; dar nu se recursese la apă. Asemenea, după cum mi s'a comunicat în mod pozitiv, un preot din Tirol a sângerat timp de câteva zile dearândul, și nimeni n'a putut potoli curgerea de sânge; dar el suferise deja de mai mulți ani de turburări ale aparatului circulator.

Scurgeri de sânge.

Un tată de familie vine și ne povestește:

„Nevasta mea are de mai mult timp scurgere de sânge și e pe moarte; până să ajung acasă, poate s'o gălesc moartă. Doctorii nu mai știu ce să facă. Nu e oare nici un remediu?

Am dat omului acest sfat:

1. La început femeia să bea câte 2—3 linguri mari de ceai de coada calului la fiecare sfert de ceas; mai târziu două linguri pe zi.

2. Să pue pe abdomen o cârpă muiață în apă amestecată cu oțet, timp de 2 ceasuri, însă din 20 în 20 de minute să moale cârpa din nou.

Sângele a încetat de a mai curge și femeia s'a făcut bine.

Spre a recâștiga sângele pierdut, i-am prescris: la fiecare ceas să ia două linguri de lapte pe lângă mâncarea obișnuită.

După patru săptămâni femeia a prins putere și a început să lucreze ca mai înainte.

Observăm aci, că aceste aplicări se fac numai la nevoie, până să vie un medic.

Otrăvirea sângelui.

O femeie se sgâriase la un deget puțin de tot, cu vreun cui sau cu vreo așchie, nici ea nu știe cu ce. Ea nu luă în seamă aceasta și seara se culcă. Deodată, peste noapte se deșteaptă și simți dureri la deget și greață în gură, de-i venia să verse.

Sgârietura era la mâna stângă și acum femeia simțea dureri și crampe la piciorul drept. Mâna se umflă până la cot, se roșește ca focul și durerile insuportabile cresc tot mai tare în braț. Vinele se umflară și deveniră negre.

Medic nu era în comună; primejdia creștea, căci sângele se putea otrăvi (intoxica). Roseata se întinsese dincolo de cot.

S'a turnat apă în clocote peste flori de fân și toată mâna a fost oblojită cu floare de fân cât de fierbinte. Brațul întreg, împreună cu legătura, s'a ținut în acea apă caldă opt ceasuri.

Apa cu flori de fân a tras din braț materiile veninoase și a purificat sângele: aci este din nou o probă, că trebuie să se procedă repede, când se ivesc simptome de intoxicarea sângelui.

După un ceas sau două, femeia devenea poate victima morții. Mai e de observat că limba căpătase deja o culoare vânătă.

După 36 de ceasuri pielea din palma mâinii se desfăcuse astfel de toată carnea, încât putea fi luată. Incetând crampele în deget, vindecarea a urmat în scurt timp.

Din „Cum trebuie să trăiești”.

O fată de 19 ani, căpătă pe dosul mâinii îndărătul degetelor, o umflătură. Credea că e o mică umflătură care-i va scoate materii bolnăvicioase din corp. Umflătura dură câteva zile, n'a copt și deveni vânătă și neagră. Pofta de mâncare dispăru și durerile cuprinseră nu numai mâna întreagă, ci și toată partea de sus a corpului. Doctorul spunea că avea sânge rău și că era greu să se vindece.

În modul următor am putut s'o vindecăm: Mai întâi s'au pus cataplasme de flori de fân, cât putea suferi de fierbinti și s'a învelit mâna cu ele. Așa s'a urmat opt ore dearândul, însă la fiecare două ore s'a schimbat cataplasma. După două ore, durerile cele mari dispărură, și după șase ore tot brațul era fără dureri și primejdia înlăturată.

După acestea fata puse două zile dearândul, de două ori pe zi o cămașă muiată în apă sărată, fierbinte, după care se înveli cu o pătură.

Unui țaran, în timpul lucrului îi intră o așchie mică într'un deget. Pentru că nu-l durea, nu s'a mai îngrijit. După patru zile mâna începu să se umfle, pricinui dureri nesuferite, și umflătura, care era destul de mare, a început să se învinețească. Acolo unde a început durerea, umflătura s'a spart și s'a găsit o

așchie mică. Sângele era negru și gros și nu era nici o îndoială că răutatea a trecut în sânge.

Brațul fu repede învelit în flori de fân ferbinti și mâna s'a pus într'o fiertură de flori de fân, potrivit de caldă, pe cât putea suferi bolnavul. După două ore durerile au conținut. După șase ore mâna s'a desumflat. Două zile într'una se punea brațul câte două ore în flori de fân încălzite și așa s'a curățit sângele.

Un băiat de zece ani, care era becisnic și avea o față palidă și suferindă a glumit mai tare cu o pisică. Aceasta îl sgâriă cu ghiarele. Copilului nu-i păsa nimic. După două zile mâna se umflă strașnic și mai ales degetul. Mâna s'a învinetit și degetul era negru. Se știa acum că sângele era otrăvit.

I s'a pus îndată o cămașă muiată într'o fiertură de flori de fân și mâna se înveli sease ore dearându-l, în flori de fân, ce se schimbau la fiecare două ore. Vânătaia a dispărut; mâna a fost apoi spălată 14 zile, de câte două ori pe zi, cu apă rece cu otet; căpătă poftă de, mâncare, arătă mai bine și prin aceasta firea și sângele lui s'au curățit de răutate. Copilul par'că a înviat. Dacă s'ar trata toți copiii palizi cu cămăși și spălături, mulți dintre ei ar scăpa de această stare păcătoasă.

Descompunerea sângelui.

Intr'o călătorie am vizitat pe un preot. Pe drum am auzit, din întâmplare, că era pe moarte. Am intrat la el. Preotul ședea în fotoliu și-mi povesti următoarele:

„Am pe corp 25 de fistule și răni. Vezi aici în obraz 5 platuri. Mai am 20 pe corp. Se ivesc foarte repede și niste bubule cu un lichid de culoare închisă. Dacă pun un plasture, ține o zi; după ce-l iau rămâne de ordină ceva carne stricată atârnată. Așa sufer deja de luni de zile și nu e chip de vindecare. Dar o greață în gât mă supără și mai mult decât bubele de pe corp. Dacă știi să-mi dai un sfat bun, atunci nu e timp de pierdut.

L'am sfătuit să bea zilnic, din două în două ore 4—6 linguri de ceai de pelin și cuișoare, ca să-i treacă greața din gât; apoi l'am părăsit spre a ne revedea în cealaltă lume.

După 5 zile veni un om dela preotul acela, dar nu cu veste că a murit, ci cu știrea îmbucurătoare că greața i-a dispărut din gât și că pacientul a început să simtă poftă de mâncare. Primul sfat a folosit de minune; acum să-i dau al doilea.

Am spus omului că preotul să-și spele corpul întreg cu apă proaspătă, în timp de 14 zile; fiecare spălătură să fie cât mai scurtă.

După câțva timp mi se aduse vestea că preotul mergea tot mai bine.

Am trimis vorbă ca, în timp de câteva săptămâni, preotul să aplice mantaua spaniolă într'o zi, iar în alta o spălătură generală.

După 14 zile preotul sluji iarăși liturghia în biserică. A mai urmat câte o baie de buruieni de 20 grade R., odată pe săptămână, cu flori de fân; în fine spălături reci și spălarea corpului de sus; într'o zi o aplicare și a doua zi alta.

Preotul s'a făcut sănătos perfect și a mai trăit 24 de ani.

Un om vine și-mi povestește: „Sunt bolnav de 2 ani și jumătate și nimeni nu-mi poate ajuta. Acum doi ani mi s'a umflat tare amândouă picioarele și s'au învinețit până la genunchi. În fiecare picior s'au făcut două găuri, din cari curgeau sânge și puroi. După ce picioarele s'au mai îndreptat mi s'a umflat brațul drept, s'a învinețit, arătându-se și pe el găuri. Acum mă simt mai bine la braț, însă am o umflătură și dureri în spate. Adeseori simt dureri în corp. Dar nenorocirea e și mai mare: se zice că adeseori am aiurat. Mi-a venit chiar să-mi iau viața.

Acestui om i-am prescris: Să fierbi paie de ovăz, să moi un sac mare în acea apă și să intri în sac până la subsuori. Apoi să te culci, să te acoperi bine și să stai așa două ceasuri. Pe urmă poți să-ți cauți de afaceri. A doua zi poți să moi o cămașă groasă în apă caldă, tot cu paie de ovăz să storci și să o îmbraci. apoi să te culci și te acoperi bine. A treia zi aplici o înfășurătoare scurtă, muiată în apă caldă cu paie de ovăz, timp de un ceas și jumătate. Așa să urmezi 14 zile.

După 14 zile toate bubele au dispărut; un picior s'a vindecat; al doilea mai avea o bubuliță mică sau mai bine zis, o fistulă. Pofta de mâncare a revenit și omul trebuî să urmeze tot așa la 3 zile cu aplicările prescrise. După trei săptămâni omul a fost pe deplin sănătos.

Surpătura (Hernia).

În timpul nostru multă lume suferă mai cu seamă de surpătură care se manifestă în multe feluri și grade. Omul surpat nu se poate ocupa cu orice lucrări, căci adeseori, din lipsă de precauțiune, el poate fi expus unei primejdii de moarte.

Aceste stări se găsesc mai ales la naturile slabe. De aceea astfel de roade se ivesc mai mult în timpuri de molesire a societății.

Eu sunt pe deplin convins, că, dacă s'ar da tineretului o educațiune rațională, întărindu-i corpul prin gimnastică și prin hrană bună, atunci răul s'ar ivi mai rar și numai atunci, când corpul ar suferi o cădere sau o isbitură violentă.

Acum 50 de ani erau puțini oameni surpați într'un sat; nici în oraș nu erau mulți. Astăzi însă, dacă se adună 20 de persoane, 3—4 din ele sufer de vreo surpătură.

Nenorocirea este că cei mai mulți caută ca să ascundă defectul ce-l au. Astfel răul crește tot mai mult. Oameni surpați se găsesc nu numai printre muncitori ci și în clasele de sus. Unul a făcut o săritură neîndemânată și a început să se simtă rău. Altul a alergat prea mult și, nefiind deprins s'a îmbolnăvit, etc.

Cine ajunge să sufere de surpătură, va duce o viață de plâns, dacă nu va lua măsuri din timp. E mai bine însă de a preveni răul, întărind corpul mai întâi prin apă. De aceea sfătuiesc pe oricine să facă una sau două semi-băi pe săptămână sau câteva băi reci de șezut. În curând se va simți efectul întăritor. A face baie și a se îmbrăca nu ține decât 4—6 minute. Întrerupe puțin lucrul, fă o baie și pune-te iarăși la muncă. Chiar dacă ai fi asudat, să n'ai nici o frică: spală-te repede, îmbracă-te iute fără ca să te ștergi și apucă-te iarăși de muncă.

Surpătura (cu mici excepțiuni), nu este ereditară și nici înăscută, ci o urmare a unei slăbiciuni mai recente.

La început ar trebui chiar să se înlăture printr'o cură sistematică.

Nu știu dacă voi fi ascultat de societatea cea înaltă, dar mă adresez către cetățeanul cel muncitor, fie în ramura industrială, comercială sau agricolă. Ascultați-mă voi cel puțin: odată sau de două ori pe săptămână faceți o baie numită de jumătate și câteva băi de șezut. Și veți vedea că imediat vă vor trece toate durerile. Nu e nici un timp fix pentru aceasta: orice zi și orice ceas e nimerit. Și pe urmă nu durează decât cel mult 4—6 minute. Să nu cauți că ești asudat, te poți scălda fără nici o frică.

Un țăran mi s'a plâns odată că simția dureri mari mai jos de stomac. Medicul îi spusese că se pregătește o surpătură. L-am sfătuit să facă comprese reci. În scurt timp durerile au scăzut. Câtva timp țăranul s'a ferit de muncă grea și n'a simțit dureri.

De aci înainte țăranul învătă minte și întrebuinta totdeauna apa, când nu se simția bine de tot.

Multe defecte corporale de acestea am vindecat, prin aceea că am pus să frece locul atacat cu ulei de camfor, deasupra s'a lipit un plasture de păcură, întins pe o pânză de ceară.

Untură de vulpe e un mijloc bun pentru vindecarea unei surpături proaspete. La 2—3 zile se fricționează locul bolnavului cu această untură și se pune plasture de păcură. Cu chipul acesta am vindecat odată o surpătură veche de șapte săptămâni.

La copii se întâmplă adeseori surpături, mai ales la țară, unde copiii își umplu burta cu mâncări grele, nehrănitoare.

Unui asemenea copil să i se facă zilnic o baie de ovăz, comprese reci sus și jos, până se începe vindecarea.

Totodată să se frece în locul bolnav cu ulei de camfor, sau cu untură de vulpe.

Când răul e prea întins și învechit, vindecarea cu greu se mai poate face și de aceea să se poarte un suspensor.

Tot mamelor trebuie să ne adresăm ca să-și ferească timpuriu copiii de asemenea boale, cari sunt o nenorocire pentru toată viața, dacă nu se înlătură răul din vreme.

Copiii trebuiesc întăriți de mic prin apă rece (băi, spălături), gimnastică rațională și hrană bună, iar nu a-i slăbi prin posturi.

Aer curat, mișcare și hrană sănătoasă — iată sănătatea — împreună cu apa rece, care o păstrează, iar nu îmbrobodeli și călduri, cari molesesc și predispun la tot felul de boale. Acestea le zic pentru toți, nu numai pentru copii. Ș'apoi să nu se uite vorba veche: *mens sana in corpore sano*.

Anghina, Crupul, Difteria și inflamația gâtului (gâlcile). (Din „Testamentul meu”).

Precum apa din conducte caută să-și facă vreo esire pe unde poate și când răsbate pe undeva, apoi curge afară în torente, tot așa este și cu sângele care pironit în vine, aleargă prin tot corpul, pleacă și se întoarce la inimă și caută adeseori în unele locuri un drum cu de-a sila, și vai de acel organism omenesc, dacă reușește! De nu străbate atunci se ivesc adeseori inflamațiuni, în vreme ce prin îngrămădirea sângelui se nasc călduri mari. E destul să mai vină și un prilej din afară, și focul izbucnește.

La copii, le curge adeseori sânge din nas. Sângele tânăr și puternic mai face ca să plesnească câte-o vinisoară. Precum sângele s'a strâns la nas, așa se poate strânge și în alte părți ale corpului, fără a găsi vreun drum de esire. Foarte des se întâmplă ca migdalele și cele dimprejurul lor, să se umple cu o grămadă de sânge, ceea ce are drept urmare o inflamațiune mai mică sau mai mare.

Semnele acestei boale se arată, la început, cu frig, schimbându-se cu căldură mare și uscată, îngreunarea capului, chiar dureri de cap, o slăbire de puteri, limba tare încărcată și greutate la înghițit. În gât și în cerul gurii se formează o inflamațiune roșie aprinsă și umflătură.

Străbunii noștri, în asemeni cazuri, lăsau în grabă sânge, sau la braț, sau la picioare, și căutau prin diferite gargare, să înlătore inflamația. După convingerea mea, lucrul cel mai important și mai necesar e ca să se readucă sângele în corp. Și acest lucru se poate face în trei moduri: prin înfășurări, dușuri și spălături.

O fetiță de 7 ani căpătă această boală. Indată ce semnele

acestea au fost complete, am pus să înmoaie în apă copila îmbrăcată în cămăsuță și apoi, în grabă, s'o înfășoare într'o pătură de lână. Copila în scurtă vreme se înfierbintă, și când căldura se sui într'un mod simțitor, repetai din nou acest fel de îmbăiere. La prima înmuiere căldura slăbise deja; la a doua era aproape potolită. După ce căldura scăzu, copila fu numai spălată, și aceasta când îi veniau căldurile. O zi și jumătate până la două zile se urma astfel: umflătura fu înlăturată, și copila fu iarăși sănătoasă.

Dacă mai vrei să dai ceva intern, apoi, după părerea mea, pentru potolirea căldurei sau pentru dizolvarea mucozităților, e bun un ceai de *fenugrec*. De asemenea e bun și ceaiul de coada calului, mușetel cu pătlagină sau de jales cu puțin pelin.

Dacă inflamația nu este așa de mare, sfătuiesc a se pune copilul într'o puțină și a i se turna cu o stropitoare apă peste dânsul, dar să aibă cămăsuța pe corp. Tâsnitura rece de apă care face efect ca o tulumbă asupra unei case aprinse, ia multă căldură, și dacă copilul e repede împachetat, orice pericol e înlăturat din primul moment. Dacă se repetă această metodă de 2 sau de 3 ori, atunci ești și mai sigur că această boală încurând va fi cu totul vindecată. Nu știu nici un caz în care vre-un copil, în urma acestui tratament, să fi murit. De ce? — Pentru că sângele a fost în grabă înapoiat la locul lui, și atunci copilul este din nou așa de sănătos, cum fusese înainte de a se inflama.

Vindecarea reușește și prin cufundarea în apă: aceasta se recomandă atunci când oamenii nu se pot decide să toarne apă deasupra copilului. Copilul bolnav se cufundă în apă, pe timpul de una până la două secunde, până la gât, și apoi în grabă cu dânsul în patul cald. Acest lucru se repetă decâte ori survine căldura. După fiecare cufundare căldura scade, și așa chiar a doua zi boala a trecut. Pe dinătru se pot da doctoriile arătate mai sus.

Precum dintr'o mică indispoziție poate veni o boală cum se cade, se poate ca din asemenea inflamații în gâtlee, în gură și la urmă în nodul gâtleeului, să se formeze umflături, cari pun în pericol viața copiilor. Această boală se numește difterie ușoară sau gravă, bună sau rea; după felul cum se manifestă. De se formează asemenea umflături, apoi și moartea poate surveni repede.

Semnele acestei boale sunt: capul greoi, vinele capului înțepenite, lipsă de respirație și accese de sufocație.

Din ce în ce umflăturile cresc; afluența sângelui scade din ce în ce și sfârșitul acestui cântec, în acest caz, e moartea prin otrăvirea sângelui. Dacă te uiti în gâtleejul unui asemenea copil, observi în cerul gurii, pe înghițitoare și pe amigdale mici umflături, cari au pe deasupra câte un depozit galben murdar.

Frigurile nu mai sunt așa de mari: copilul se plânge că nu poate înghiți și e slăbit peste măsură. După câteva ceasuri umflăturile cresc și trec spre nas; din ele începe să curgă o mucozitate verde-galbenă, având un miros greu; limba e foarte încărcată; înghițitul devine din ce în ce mai greu, hrănirea aproape cu neputință. De se întinde umflătura spre beregată, apoi începe lipsa cea mare de respirație; culoarea obrazului devine albastruie, vinele gâtului se umflă, și dacă nu se dă ajutor în grabă, apoi în scurt timp vine moartea.

La vindecare trebuie să se lucreze repede, atât pe dinafară, cât și pe dinăuntru. Dacă umflăturile s'au format binisor, și încep a deveni rele, atunci trebuie să se procedeze ca la otrăvirea sângelui. Se înfășoară gâtul cu o compresă mușată în apă amestecată cu oțet, și cât se poate suferi de cald. Compresa trebuie, după 20—25 minute, schimbată și înmuiată din nou; să se urmeze așa 2—3 ceasuri, dacă va fi nevoie. Culoarea vântă trebuie să dispară; bolnavul trebuie să respire mai ușor, și căldura trebuie să scadă. Dacă micul pacient se simte mai bine după vreo 3—4 ceasuri, se scoate fașa, și se poate cufunda copilul în apă rece. Cufundarea în apă poate să fie trebuincioasă de două sau de trei ori pe zi, după cum căldura se coboară sau se ridică. Dacă survin accese de sufocație (îneacăciuni) așa că se pare că moartea e gata, atunci dușul e leacul cel mai sigur.

Un copil capătă difteria beregatei, gâtuleului și a nasului cu accese de îneacăciune. Pe când se turna cu o stropitoare, plină cu apă, peste copil, se auzi, sub influența unui asemenea acces, o tuse repede, cu care se desfăcu oarecare flegmă. Imediat copilul se simți mai bine; în timp de 2—3 zile i s'a turnat de vreo 8 ori, și s'a făcut bine de tot.

Dacă difteria nu este așa de întinsă și nu-i așa de rea, atunci se poate ușor vindeca, îndată ce cufunzi copilul îmbrăcat în cămașă, în apă, și apoi îl învelești cu băgare de seamă într'o pătură de lână. Să se repete ori de câte ori va fi nevoie. Difteria se poate trata dela început cu dușuri și tot așa de repede va fi vindecată.

Pe dinăuntru se pot întrebuința ceaiuri dizolvante: *untdelemul* încă face multe servicii; dacă se ia la ceas 3—6 picături apoi răcorește, înmoaie și dizolvă flegma. *Fenugrec* fiert ca un ceai gros, aparține medicamentelor celor mai de folos. La fiecare jumătate de ceas, iar la pericol, mare la fiecare sfert de ceas, o linguriță de cafea plină, și când starea s'a îmbunătățit, la fiecare ceas câte o linguriță de *ceai de coada calului* și din *rătlăcina ciunei* se recomandă cu dinadisul. Ceai de *coaje de stejar* și *coada calului* sau *jaleș* și *pelin* aduce de asemenea servicii bune.

Precum o soră poate semăna cu alta, așa și difteria se aseamănă cu crupul, numit și anghină. La boala aceasta sângele se

oprește în beregată și nu găsește nici o ieșire. Beregata se umflă și umflătura îngreunează într'atât respirația, încât obrazul se învinetește, vinele se întepenesc și sângele se repede în sus. Se aude o tuse aspră ca lătratul, și pericolul de a se înăbuși, se mărește din ce în ce. Dacă în beregată și în gâteli se simte căldură mare, atunci trebuie, prin căldură artificială, ca sângele să fie abătut spre alte părți ale corpului, sau trebuie a se lucra la partea bolnavă cu tratamentul rece, așa că sângele să fie dat înapoi. Înainte de toate organismul trebuie adus într'o căldură generală și completă pentru ca sângele din partea bolnavă să dea înapoi și asfizia să fie astfel înlăturată.

Copilul se înfășoară într'un cearceaf cald, înmuiat în apă amestecată cu oțet, atât de caldă, cât poate răbda. Cum se manifestă vreo ușurare și vreo scădere a căldurii, în urma acestui tratament, atunci pericolul a scăzut. Depărtându-se cearceaful cald, se poate trata partea bolnavă cu tratamentul rece, ca sângele să dea mai mult înapoi decât să progreseze. Acest tratament se face prin dușuri deasupra sau printr'o compresă rece la gât.

Un copil în pericol se înfășoară în timp de un ceas într'un cearceaf cald; cum se scoate cearceaful, se aplică copilului un duș deasupra, pe gât și pe ceafă, și e pus în pat. Dacă căldura se ridică, atunci dușul deasupra se face din nou. Frigurile au să scadă, respirația va deveni mai ușoară, și înăuntru flegma se desface. Dacă cazul e astfel, apoi ajunge numai dacă copilul e cufundat în apă, sau dacă i se aplică dușul complet. Dacă dizolvarea internă merge încet, atunci se poate face o a doua înfășurare a corpului întreg. Tratamentul intern trebuie să aibe o acțiune cât se poate de dizolvantă, prin ceaiuri de urzică și rădăcina ciumei, sau chiar de jaleș și coada calului, din care se va lua, la fiecare sfert de oră, câte o linguriță de cafea; ca schimbare se poate lua și untdelemn. Dacă se urmează astfel, atunci în scurtă vreme, copilul va fi în afară de orice pericol și nu mai este altceva de făcut decât de a veghea, ca să nu survină frigurile. De se întâmplă să vină, apoi se fac din nou spălături și înfășurări.

La tratamentul acesta am ajuns în urma tratării câtorva cazuri de otrăvirea sângelui, la cari, prin apă caldă, atât de caldă cât bolnavul putea să rabde, am împrăstiat otrava și am și eliminat-o. Dacă la boala aceasta chiar nu e de prevăzut vreo otrăvire a sângelui, cu toate acestea tratamentul cu apă caldă contribuie și aci la împlinirea materiilor bolnave și otrăvitoare.

O menajeră, în urma unei răceli, căpătase o inflamație a gâtului și-și făcu, în timp de o zi și jumătate, o abureală la cap și o înfășurare caldă. Gâtul i se umflă astfel încât nu mai putea să țină capul în sus; aproape nu mai putea să mănânce și dacă cu dureri înghițea câteceva, apoi îi ieșea prin nas; în cele din

urmă nu mai putea să înghită nici un pic de apă. Îndepărtai îndată toate oblojelile calde și îi ordonai ca, la fiecare jumătate de ceas, să-și spele repede gâtul și pieptul cu apă rece și apoi să-și înfășoare gâtul cu o basma de olandă și să se învelească bine. Dimineata, la orele opt, începu cu spălăturile, și seara, la orele cinci, putu să înghită nițică apă și supă. Aproape după 24 de ore orice umflătură dispăruse.

Tratamentul întrebuintat de această femeie înainte de venirea mea fusese cu totul greșit. Din pricina aburului la cap, atât gâtul, capul întreg, cât și pieptul, fuseseră tare încălzite și astfel sângele se grămădea spre gât și spre cap. Peste aburul capului a mai făcut și o înfășurare caldă a gâtului, și prin asta oprirea fu împinsă până în cel mai înalt grad; se înțelege că picioarele erau înghețate, deasemenea și bratele, și dacă s'ar fi urmat cu acest tratament, apoi această congestiune în spre sus ar fi putu pricinui o mare nenorocire. După ce însă la fiecare jumătate de ceas partea superioară a corpului s'a spălat și pe lângă asta picioarele, până peste glezne, au fost învelite într'un cearceaf înmuiat în apă caldă, amestecată cu otet, sângele a fost potolit; dându-se drum liber circulației.

Dacă femeea mai sus pomenită și-ar fi făcut o puternică udare de sus, după aburul capului, căldura de prisos s'ar fi înlăturat, și ar fi putut prea ușor să se facă sănătoasă numai cu spălături și dușuri.

D i f t e r i a

Cine e atacat de difterită să caute îndată:

1. Să dizolve cât mai curând materiile morbide îngrămadite;

2. Să se frece asupra corpului întreg, ca să restabilească circulația regulată a sângelui și a sucurilor.

Pacientul să facă mai întâi aburi la cap și din 20 în 20 minute să-și spele corpul întreg. După 6—8 ceasuri să-și pună un șal, un ceas și jumătate, și la fiecare jumătate de ceas să-l moaie din nou în apă rece.

Apoi pacientul să facă aburi la picioare; îndată după aceasta o semi-bae rece și să-și spele corpul de sus. Semi-baia și spălătura să nu țină un minut. Urmează din nou șalul (compresa) un ceas și jumătate.

Terminând aceste aplicări, să se înceapă din nou, înainte de amiază una, după amiază alta.

În timpul acesta bolnavul să facă neconținut gargară cu ceai de coada calului de 4 sau 5 ori pe zi. Boala va dispărea în scurt timp.

Aplicările menționate nu pot strica nici odată.

Dacă bolnavul e liniștit noaptea și adoarme, atunci să nu fie deșteptat. Somnul e o probă că natura e în ordine, liniștită.

Dacă mijlocul întrebuințat si-a făcut efectul, pacientul se va deștepta la timp dela sine. De regulă, un pacient nu trebuie deșteptat din somn niciodată.

Tatăl unui copil vine și îmi povesteste:

„Copilul meu, de 11 ani, nu mai poate înghiți și de trei zile d'abia respiră. Arde și aiurează. Am înfășurat gâtul băiatului cu un cearceaf ud, dar nu-i merge mai bine, ce să fac oare ca să nu-mi moară copilul?”

M'am dus cu sărmanul părinte ca să-i văd copilul. Acesta era ca și pierdut. Dar trebuia să încerc în numele lui Dumnezeu.

Intr'o zi i s'au spălat bine, la fiecare jumătate de oră, cu apă rece, spatele, pieptul și abdomenul. Căldurile fiind mari, i s'au aplicat pe abdomen un cearceaf cu apă rece.

A doua zi vine tatăl și-mi spune:

„Copilul poate să înghită ceva; dar văd că i se umflă obraji. Nu poate vorbi bine.”

I-am spus să înfășoare obraji în cârpe muiate în apă cu otet și aceste comprese să le schimbe la fiecare jumătate de ceas. Tot odată să-l spele pe piept, spate și abdomen.

A treia zi băiatul era scăpat de orice primejdie. Numai câțva timp a mai urmat cu spălăturile reci.

Să nu se uite că, în timpul aplicărilor de mai sus, copilul a făcut gargară cu ceai de *femugrec* (o linguriță de *femugrec* opărit cu o litră de apă și dat copilului mai des, câte o lingură). E bun și ceaiul de *mușetel* cu puțină *piatră acră* pentru gargară. Un efect excelent are și *untdelemnul* câte trei, patru lingurițe în fiecare zi.

Copilul e acum pe deplin sănătos.

H o l e r a

Ce groază nu inspiră holera. Europa întreagă a tremurat și a suferit de acest flagel, și acum se iau pretutindeni măsuri, ca nu cumva să izbucnească iarăși.

Spre a se asigura în contra inundațiilor, oamenii ridică diguri și regulează râurile. Când arde o pădure, se sapă șanțuri spre a se opri întinderea elementului mistuitor. Un astfel de dig și de șanț în contra holerei, acest dușman teribil al omenirii este apa. Ea ne înfărește și ne scapă de dușman.

La holera domnește principiul: Cine poate să asude curând e scăpat. Cine nu ajunge să asude tare, e pierdut.

Odată am fost chemat la miezul nopții la o biată servitoare. Avusese deja de două ori vărsături și diaree peste măsură. Medic nu era la îndemână. Servitoarea voia să se împărtășească, să se prepare de moarte. Ea zicea că nu va scăpa de această boală grozavă.

Picioarele și mâinile-i erau reci ca ghiata; fata palidă.

ochii intrați în fundul capului. Am încercat încă odată să-i produc sudori, dela cari credeam că depindea moartea și viața.

S'au adus repede două cearceafuri groase. Am pus să le moaie în apă caldă, să le stoarcă și îndoit să le pună pe pieptul și abdomenul servitoarei. Mai întâi s'a pus dedesubt o cârpă înmuiată în oțet ferbinte. Apoi a fost acoperită cu două plapume groase.

Căldura a pătruns repede în corp. După 20 de minute curgeau picături de sudoare după obraz. Am pus să se moaie încă odată cearceafurile în apă fierbinte.

În scurt timp crampele au încetat, și n'au mai urmat vărsături. Tot odată s'a dat bolnavei o ceașcă de ceai cu lapte foarte cald. Pacienta a asudat bine și a fost scăpată.

În timpul reconvalescenței trebuie să se facă un ceas pe zi comprese pe corpul bine acoperit.

Intercalăm aci două observațiuni:

Îndată ce vedem simptomele boalei: vărsături, esire multă, etc. să culcăm în pat pe bolnav. Să-i dăm să bea ceva cald. Dacă picioarele sunt reci, pacientul să fie bine acoperit. În tot cazul să se caute a se produce nădușeli.

Până nu trece totul, să luăm seama de mâncare și băutură. Mâncare puțină și ușoară, o supă slabă, lapte cald.

Să nu se sperie cineva de holeră. Să te speli dimineata și seara pe piept și pe corp și să mănânci pe rând mai multe boabe de piper.

Din „Conferințe publice”

Înainte de toate trebuie să observ că s'a arătat prin ziare cum trebuie să se vindece holera după metoda mea; ele spuneau foarte simplu că „părintele Kneipp recomandă pentru vindecarea sigură a holerei, să uzi un cearceaf în apă și oțet și să freci cu el pe bolnav până ce va asuda”. Vă întreb, dacă ati auzit vreodată din gura mea o astfel de prostie? Tocmai eu am interzis fricțiunile. E foarte trist că cineva poate să scrie orice pofteste și că se scriu atâtea prostii și minciuni numai pentru a umple coloanele. Holera se poate vindeca cu deosebire prin aplicațiunile descrise mai sus. Am arătat cum trebuie să se facă o compresă pe corp. Dacă predomină frigul atunci o facem caldă, iar dacă predomină fierbințeala, o aplicăm rece. Holera începe mai întâi cu frig. Dar ar fi mai bine să descriem și simptomele. Frigul precede întotdeauna cu 5 ori 7 zile și începe în mod izolat. Din când în când se pronunță și niste dureri. După părăsirea medicilor, boala pornește dela intestinul subțire, se răspândește repede în tot corpul și-l ia în stăpânire. De multe ori însă se și calmează atunci, și trec chiar trei sau patru zile până când izbucnește cu adevărat. La holeră, ca și la celelalte boale, e același lucru: la unul e mai ușoară, la altul mai grea. Când

s'au arătat simptomele, ea poate fi evitată foarte ușor. Lucrul cel mai simplu este de a pune acelora cari au fierbinteală, mai mare ori mai mică, un cearceaf indoit de mai multe ori, pe partea de jos a corpului. Cearceaful se va uda mai întâi în leșie de flori de fân, și mai mult, în leșie caldă, pentru că aceasta dizolvă repede germenii boalei. Îi eliminază și redă corpului căldura-i normală. Dar s'ar putea face jumătăți de băi. Dacă cineva observă asemenea simptome, să facă o baie de jumătate; dar niciodată să nu intre în apă rece, decât dacă e bine încălzit. Aceasta întărește organismul, dezvoltă mai multă căldură, și deja prin aceasta trupul devine mai rezistent împotriva unor astfel de atacuri.

Studiind boala vărsatului am arătat că cine a făcut de timpuriu o baie caldă nu s'a îmbolnăvit de vărsat, căci prin baia caldă s'a eliminat totul. După apa rece, sudoarea vine dela sine. Și odată ce sudoarea s'a arătat, putem fi mulțumiți, căci atunci germenii boalei se află deja în dizolvare. *Așa dar, când vedem semne prevestitoare de holeră, putem face băi caldă, ori să facem comprese pe corp. S'ar putea face însă tratamentul cu cearceafuri ude.*

Cearceaful rece merge dela umeri până la genunchi și astfel se încălzește corpul întreg; germenii se dizolvă și se eliminază și astfel germenii boalei scade de a sine. Așa, de pildă, poți scăpa și cu două băi și orice primejdie a trecut repede. Numai să n'aveți frică! Trebuie să credeți: „Cura trebuie să reușiască negreșit; și nu se poate să nu se vindecă!” Atunci ați câștigat deja foarte mult. Întâi, că atunci procedați cu mai mult curaj și al doilea, că efectul e mult mai grabnic. Frica e deja o dispoziție de boală. Studiând vărsatul, pentru care de altfel se aplică același procedeu, m'am convins că nu se dezvoltă repede. Și aici pot trece la mijloc trei sau cinci zile. Așa mi-a spus un doctor și după aceea m'am vindecat eu singur, căci eram și eu în aceeași poziție. Doctrul îmi zisese: „Să știi că ai să capeti vărsat; vine sigur, dar nu va apare decât peste patru zile”. Și mă sfătui să nu fac nimic și să aștept numai până ce va veni. Numai să iau ceva sare de Glauber cu apă. „Da, mă gândiam eu numai de ar veni vărsatul după trei zile și-l voi întâmpina eu”. Și mi-am pregătit numai o doniță cu apă lângă pat. Aveam durere de cap și eram așa de trăsnit, încât nu puteam să umblu; intrai în apă rece și după un ceas iarăși. A doua zi am citit liturghia la biserică și după 18 ceasuri eram tot așa de sănătos ca astăzi. Și dacă n'aș fi avut un medic, și nu l'aș fi întrebat, aș fi crezut că n'a fost nimic. Au mai avut și alți aceleași simptome și le-am recomandat același procedeu, și au scăpat și dânșii foarte curând. Numai atâta că unii au trebuit să se scalde

de 3 ori și alții de 6 ori, până ce au început să asude: dar tocmai asta-i lucru de căpetenie aci, ca să poți asuda, și mai ales la holeră, cât se poate mai curând.

În această privință domnește ideea greșită că, dacă faci o baie rece, nu mai poți asuda. Tocmai contrariul. Tocmai apa rece pătrunde adânc în organism și dizolvă germenii boalei. Organismul se desbară atunci de toată răutatea. E iritat. După baie se arată o căldură mai mare care eliminază ceea ce a dizolvat baia. Și astfel, în timp de opt, cel mult zece ceasuri, poți asuda și elimina cea mai mare parte din materia boalei.

În ceea ce privește vindecarea, nu cunosc o deosebire între holeră și vărsat. Căci cu vărsatul lucru se petrece repede și atacă omul pe tot corpul, și e ceva grozav, când vezi un bolnav de vărsat! Nu mai e de recunoscut! Nu vezi altceva decât coji și obrazul plin de bube. Lucrul acesta se poate evita, și atunci materia vărsatului nu se mai dezvoltă în mod atât de gretos și îngrozitor. Nu e nici o altă deosebire între holeră și vărsat, decât că, la holeră, procesul boalei se face mult mai iute. Aci orice zăbavă e vătămătoare; trebuie să se procedeze înainte de a fi prea târziu.

Cazul cu servitoarea din Hamburg, a fost de sigur un caz de holeră. Biata fată avusese numai peste noapte vreo 20 de accese de diaree, precum și vărsături. Medicul chemat, declarase că trebuie să aștepte până dimineța, la orele 9, când va trece căruța de transport a bolnavilor, spre a fi expedită la spitalul special al bolnavilor de holeră. Dar, oameni buni, holera nu așteaptă în cazuri de acestea! De aceea stăpânul acestei servitoare a făcut prea bine că s'a ridicat el singur împotriva boalei, după cartea mea: „Cura de Apă“. Și scrisoarea pe care acest domn mi-a scris-o, ne arată foarte lămurit că procedarea imediată a fost de folos și că a scăpat fata. Imi zice în scrisoare, că în 3 sferturi de ceas servitoarea a fost scăpată. Tot acest domn din Hamburg a tratat apoi încă două cazuri analoage cu aceeași promptitudine și iuteală. Să ne mai temem noi oare acum? nu! dar să facem ceea ce-i de făcut în fiecare ceas, și să știm cum trebuie să facem și să procedăm bine. Acest punct e capital.

Acesta e și un motiv pentru care am dezvoltat eri aci chestia înfășurărilor și a compreselor. Cine este în toate mintile, va ști foarte bine de ce. Pentru înfășurări și comprese ne putem servi chiar de un sac vechiu ori de o pânză groasă, și dacă ne lipsește și una și alta, atunci putem lua o sdreanță. Pentru înfășurare pânza trebuie să fie așa de lungă, ca să ajungă de sus până jos, cel puțin până la genunchi, și afară de asta, să fie atât de largă încât să te poți înveli de două sau aproape de trei ori, pe tot trupul. Trebuie să aveți grije ca pânza să fie lipită de trup, pentru ca bolnavul să stea bine învelit, și pe lângă asta, să fie pe

atât de caldă, cât bolnavul va putea să sufere. Căci trebuie să intre în trup o astfel de căldură, care să întreacă căldura normală, prin urmare o căldură puternică, care trebuie să fie ca o pompă de apă la un incendiu. Așa dar, căldura trebuie să învingă frigul. Din momentul ce s'a ivit căldura, se dizolvă imediat materia boalei; căldura cea mare produce sudoare și astfel materia se diminuează. Cu cât aceasta se face mai repede, cu atât mai bine, și dacă sunteți prudenți și lăsați bolnavul să asude bine, atunci desigur că-i faceți numai bine. Odată și odată asudă doară fiecare și aceasta nu vatămă. Odată ce sudoarea s'a arătat — și acesta-i lucrul principal — atunci așteptați foarte liniștiți până ce se întoarce starea de înainte adică durerea și cărceii. Dacă aceasta nu se mai întâmplă atunci nu se mai face nici o aplicare, pentru că organismul e în stare să facă singur restul. Dacă sudoarea încetează, atunci se dă zor lucrului, muindându-se cearceaful în apă caldă și punându-l ca compresă. Aceasta e tot atât de clar ca și de două ori două fac patru. Organismul trebuie ajutat ca să rămână mai multă vreme în sudoare și să poată îndepărta materia boalei. Dacă bolnavul însă e slab, atunci i se pune cearceaful pe abdomen (nu în jurul corpului); ajunge și asta. Trebuie să vă atrag însă luarea aminte, că nimic nu-i mai important decât ca un *astfel de cearceaf să nu se aplice prea ud*. Trebuie să fie bine stors; căci altfel uzi numai rufele patului, în loc de a extrage materia boalei, ceea ce este adevăratul scop. Prin urmare, stoarceți bine compresa. Pe urmă puneți-o pe bolnav și încălziți-o iar, precum v'am arătat. Aceasta, înfierbântă de sigur foarte tare și bolnavul va asuda. Se mai poate face însă și altceva: *se poate lua și o cărmidă*, pe care o încălziți bine și când e fierbinte, o înveliți într'un prosop și o puneți pe bolnav. Astfel se dă trupului căldură pe cale artificială, și de obicei prin aceasta și organismul învinge.

Afară de aceasta mai poți ajuta organismul și pe cale internă. Am amintit ce mijloace trebuesc aplicate cu deosebire. Opriti-vă la mijloacele cele mai simple de cari v'am vorbit săptămâna trecută! Am vorbit de anason, lapte cu anason, cu spirt sau cu rachie curat și se ia 20—30 de picături într'o lingură de apă caldă. Sau pisezi o lingură de anason, și o fierbi într'o ceașcă de lapte, pe care-l bei cât mai cald posibil. După cum se știe, anasonul este un fel de condiment. Dacă mănânci pâine în care se află anason, atunci pâinea parcă ar avea ceva pîcant. Dacă fierbi anason cu lapte atunci laptele e ca piperat și se poate deosebi ușor de laptele ordinar. Laptele fierț cu anason nu se strică. Anasonul mai are și proprietatea de a izola gazele; întărește stomacul și tocmai laptele acesta e foarte nimerit ca hrană. Așa dar rămâneți la leacul acesta.

Putem folosi și alte mijloace. Sunt foarte convins că, dacă

ia cineva în starea asta o lingură de *spirt de tormentil* în apă caldă, — o lingură de tormentil la 6 linguri de apă înfierbântată, — atunci căldura va predomina în stomac. Spirtul de tormentil se prepară din rachiul și din rădăcina de tormentil (ca tinctura). Aceasta este o rădăcină care exclude veninul, adică veninul boalei și curăță organismul. Același lucru îl putem spune și despre *rădăcina de anghelică* și tinctura ei. Cât despre mine, le puteți amesteca împreună! Luați anghelică și tormentil! Le puteți lua jumătate și jumătate cu apă foarte caldă; dar dacă, în loc de apă, luați vin fierț, atunci efectul va fi mai mare. De asemenea se poate fierbe bine, în jumătate de apă și jumătate vin, un amestec egal de rădăcină de tormentil și de anghelică, și să se bea această fiertură. Este un ceai cu adevărat admirabil; el apără stomacul și-l întărește. Aceste două rădăcini atacă mai ales materia holerei și o vor și îmblânzi. Dacă n'aveți aceste rădăcini, atunci luați 10 căpsuni, striviți-le, adăugați câteva foi de pelin și faceți un ceai! Dacă se dă bolnavului ceaiul acesta, efectul va fi uimitor. Putem zice că se aprinde în stomac un foc, prin care se încălzește organismul și care se întinde peste tot corpul. Odată organismul întreg încălzit cu totul pe din afară și pe dinăuntru, atunci se împreunează două călduri cari lucrează asupra trupului cu puteri unite, și de aceea, dragii mei, n'aveți nici o pricină de a vă teme atât de mult de holeră! Din nenorocire, faptul este că adeseori nu se face nimic împotriva ei.

Am primit deunăzi o broșură mică despre holeră; dacă nu mă înșel mi-a trimis-o un conte sau un baron din Austria, dar cu o iscălitură pe care n'am putut-o descrie. Imi scria că-mi trimite o broșură de felul căreia se răspândesc acum foarte multe prin Austria. Cu mâinile în sân nimeni nu poate combate holera. Hamburgul, unde holera domnește acum (1), numără deja 7000 de morți; fără îndoială că nu-i bagatelă. Acolo, ce-i drept, frica crește mereu și frica singură e deja o jumătate, ori chiar o boală întreagă. Oamenii habar n'au de lucrurile cari le-ar putea aduce mântuirea. În cazul acesta v'asî striga de pe înălțimea amvonului: „O, voi toți cari mai sunteți încă sănătoși, faceți măcar acum numai o baie caldă! Beți ceai de căpsuni! Fructele acestea au slujit de leac pe vremea ciumei!

Tocmai aceia cari au fost mult în contact cu cei loviți de ciumă, au avut mereu în gură căpsuni, mestecând într-una. Un doctor mi-a zis odată: „Nu mă duc nici odată la un bolnav fără să iau mai întâi în gură trei sau patru căpsuni și să le mestec, căci ele răpesc germenilor boalei orice putere și-i fac nevătămători“. Dar în ziua de azi s'a părăsit cu totul aceste mijloace. Am lăsat la o parte pe Dumnezeu cu plantele sale. În schimb

1) Conferința de față a fost ținută în ziua de 13 Septembrie 1892.

însă, cum mi-a spus un doctor, căpătăm în fiecare an alte otrăvuri.

Îndată ce a reușit cineva cu otrava inventată de dânsul și a devenit milionar, imediat altul inventează alte otrăvuri pentru ca să devină și el milionar.

Azi am avut la consultație un domn care suferea deja de atâta vreme de boală de stomac încât era disperat. De sapte zile este aci și-i sănătos. S'a dus prin toate părțile și a încercat de toate. Pacientul cerea să-i se dea ceva de luat intern; dar eu nu i-am dat nimic, pentru a-l putea convinge că se poate vindeca o boală de stomac și fără doctorii. Cel mai bine reușește cura de apă la astfel de bolnavi de stomac, dacă aplicările dela abdomen se întind asupra corpului întreg. Când un astfel de pacien se vaită, cum vi se prezintă limba lui? De obicei are cea mai frumoasă culoare.

O femeie era bolnavă de stomac și se văita că nu mai poate răbda mult. I-am spus să-mi arate limba; cu un stomac ca al ei, putea mânca orice. Sunt stomacuri cari nu se pot mișca, încolo sunt sănătoase. Dacă mă voi pune pe pieptul unui Hercule, nici el n'o să poată face nimic cu stomacul.

Cine însă e chinuit de junghiuri, înțepături, crampe și apăsări la stomac, nu poate spune că nu are un stomac bolnav. Aci trebuie să se aplice o compresă și să se ia numai în seamă că bolnavul trebuie acoperit foarte bine, dar nu cu trei patru plapume, ci cu una singură. Dar dacă bolnavul e neliniștit, începe a se suci, atunci lucrul nu merge. Atunci intră și ese mereu aer de sub plapumă. Am repetat încă odată toate acestea pentru ca să vi le notați mai bine.

Cât de ușor se poate ajuta într'un caz de holeră! Holera o capătă foarte puțini dintre aceia cari întrebuințează cu prudență plantele nomenite. Dacă o preîntâmpini, atunci nici nu se apropie de tine. Trebuie să accentuez însă un lucru, și anume: că chiar dacă boala declarată n'ar fi holeră, în tot cazul procedeul recomandat de mine nu poate face rău. Trebuie să fii bine încredințat că nici o aplicare nu poate vătăma, când e bine făcută. Ași aplica fiecăruia dintre voi toate procedurile acestea, dându-vă câte două în fiecare zi, și nimănui nu i s'ar întâmpla nimic.

O bolnavă mi s'a adresat odată printr'o scrisoare, cerându-mi o rețetă în contra unei boale. Ii trimisei o astfel de rețetă, cum dau eu de obicei pentru o săptămână întreagă, așa că mai mult sau mai puțin se nimereste pentru fiecare zi. Era convenit că după 6 zile să-mi răspundă. Dar ce a făcut ea? A doua zi dimineața a început cu o baie întreagă, apoi a urmat înfășurarea scurtă, după asta o turnare la solduri, apoi o baie caldă și o turnare complectă, apoi o turnare pe spîtare, și așa a urmat toată ziua, până la 4 după prânz. În cele din urmă totuși

s'a plictisit și nu știa de unde să ia atâta vreme pentru toate aplicațiunile astea. Îmi scrise că a executat toate aplicațiunile și că totuși nu se simte mai bine. Dacă nu mi le-ar fi enumerat pe toate, nici n'ași fi crezut. La orele 5 a făcut prima aplicare, la 6 a doua, la 7 a treia și așa mai departe și astfel a isprăvit abia târziu de tot după amiază.

De aci se poate vedea cât de greu le vine adesea oamenilor să procedeze în modul cuvenit. Dacă faceți în toate zilele două până la trei aplicări și acestea numai în curs de trei zile, atunci nu vătămați de loc organismul, dar trebuesc făcute bine. Pe omul sănătos îl vor înădri și mai mult conservându-i sănătatea, iar bolnavului îi vor aduce sănătate. Astfel trebuie să întâmpinăm holera în mod curajos. Înainte de toate, să nu vă fie frică căci fiind cuprins de frică, faci adesea lucrul cel mai bun, în mod greșit.

H o l e r i n a

Mai în fiecare sat se ivesc pe an câteva cazuri de holerină. Holerina e o holeră mai blajină. Ea este însoțită de diaree, de vărsături și câte odată de crampe mai mult sau mai puțin violente.

Aplicările mele la holerină sunt, ca și la holeră, regulate cu prudență, după gradul de violență al boalei. În chipul acesta am vindecat pe mulți cari suferiau de holerină.

C o n g e s t i u n i.

Un funcționar mi se plânge:

„Am respirație grea; am crampe în gât și dureri mari de cap. Noapți întregi nu pot să dorm din cauza congestiunilor și a durerilor de cap. De ani de zile a trebuit să iau medicamente pentru ca să am scaun (eșire). Simt crampe în piept și în stomac. Nu știu cum să mă apăr de frig: mâinile și picioarele îmi sunt reci. Am vizitat mai multe băi, dar fără succes. Odată eram gras, iar acum am slăbit. A mai rămas acum să încerc cu apă”.

Tratamentul a fost cel următor:

1. A umbla zilnic, dimineața și seara, desculț prin iarbă, ceea ce l-a scăpat de dureri de cap;

2. Două înfășurări scurte (comprese) pe săptămână;

3. Odată mantaua spaniolă.

Spre a avea scaun, lua mai multe zile, la fiecare jumătate de ceas, o lingură de apă, sau, în cazuri mai grave, aloe, cât bobul de mazăre, cu o linguriță de zahăr, totul dizolvat în apă caldă, câte o lingură la fiecare ceas.

Inflamație în stomac.

Un intendent povestește:

„Am de ani de zile dureri violente și strânsuri în stomac.

Nu mai pot mânca fără să simt dureri; apoi am regulat esire. Am luat multe doctorii, dar nu m'am simțit bine decât pentru scurt timp.

Acest om tânăr arăta foarte rău la față. Era slăbit, palid și cu ochii turburi.

Ce să-i ajute oare?

Am prescris acestui om:

1. În fiecare săptămână trei băi de șezut;
 2. Să-și spele seara și dimineata pieptul și abdomenul cu oțet și cu apă;
 3. Odată pe săptămână o semi-baie de un minut.
- În patru săptămâni omul a scăpat de suferințe. De două ori pe zi a băut câte 12 picături de pelin în apă caldă.

Catar de intestine, diaree, etc.

Dacă se elimină din corp tot ce avem de prisos și ne-sănătos, atunci ne simțim bine. Constipația poate fi cauza multor boale și de aceea trebuie să îngrijim ca stomacul să ne fie în regulă și să avem o digestie bună, un scaun regulat în fiecare zi.

Diareele de toamnă și primăvară fără dureri sunt binevenite.

Sunt însă diaree cari ne avertizează că avem în corp materii morbide, nesănătoase, ce trebuiesc eliminate. Ele pot să atace un organ și cu timpul suferă întreg organismul și pot urma apoi boale grave.

Ma' întâi trebuie să căutăm a vindeca abdomenul, făcând însă aplicațiuni și asupra corpului întreg.

Diareea să nu se oprească deodată, în mod subit, ci încetinească așa ca stomacul să nu slăbească.

Intern, să se ia ceai de *pelin cu jaleș*, de *cintaură* cu jaleș, de *coada șoricelului* cu *flori de sunătoare* zilnic o ceașcă sau două. Aceste plante activează digestia, întăresc sucii gastrici și conțin materii nutritive.

Dacă durerea e prea tare și durează mult timp, să se bea de trei ori pe zi câte o ceașcă de *pelin cald* cu câteva *boabe de ierupere*.

Extern să se aplice de 3—4 ori pe săptămână comprese pe abdomen (o pătură, îndoită de mai multe ori, să se moaie în apă cu oțet sau în apă fiartă cu ramuri de brad, și să se așeze pe abdomen); apoi o înfășurătoare scurtă pe săptămână.

După 14 zile să urmeze una sau două băi, spălând corpul de sus, și odată pe săptămână să se spele seara corpul întreg.

Un domn în etate de 48 ani, povesteste:

„De mulți ani sufer de diaree: am fost la băi; am luat multe medicamente, însă în zadar. Am ieșire foarte multă, mai ales când beau apă, vin sau bere. Mai bine îmi prieste mâncare us-

că. Fiindcă nimic nu stă în stomac și nu se digerează, deaceia mă simt fără putere!”

Acestui om i-am prescris:

1. Zilnic să-și toarne apă pe corpul de sus;
2. Să umble zilnic odată pr'n apă, și
3. Să-și toarne odată apă pe genunchi.

În săptămâna a doua:

1. Într-o zi să toarne apă pe corpul de sus și să umble prin apă;

2. A doua zi o semi-baie.

După aceste două săptămâni pacientul s'a simțit mai bine, mai forte, dar tot avea leșiri.

În săptămâna a treia i-am dat:

1. Zilnic o pătură sau un cearceaf îndoit de mai multe ori, mușat în apă cu puțin oțet și pus pe abdomen $1\frac{1}{2}$ sau 2 ceasuri;

2. O zi turnare de apă pe partea superioară a corpului (bust) și pe genunchi;

3. A doua zi semi-baie și turnare pe corpul superior.

După această săptămână stomacul era în regulă.

Încă o săptămână:

1. Zilnic o semi-baie;

2. La fiecare două zile o pătură udă pe abdomen, ca mai sus.

Apoi, pentru a păstra sănătatea, au fost de ajuns două semi băi pe săptămână și, odată sau de două ori, comprese pe abdomen ca mai sus.

Intern a luat: când picături de pelin, când 2—3 boabe de ienupere.

Cu chipul acesta am restaurat pe nesimțite puterile corpului întreg; s'a îndreptat digestia și s'au întărit organele interne.

Afecțiunea rectului (Mațul gros, mațul șezutului).

Un preot, ca de 45 de ani, mi s'a plâns:

„Mai bine de 25 de ani sufer de o constipație grozavă și de câțiva ani simt greutate în stomac. Acum opt ani am făcut o cură cu apă rece. Ea mi-a îndreptat stomacul, dar constipația a rămas. În anul 1885 au mai revenit și niște suferințe de rinichi. Medicii mi-au recomandat o cură de struguri și după aceasta o cură de zece zile cu sare amară. Urmarea a fost însă un catar violent la rect. În cele din urmă, după ce am întrebuințat orice cură posibilă, mi s'a spus că boala mea nu se poate vindeca. Sufeream de insomnie, n'aveam poftă de mâncare, mă simțeam obosit; picioarele îmi erau grele, n'aveam nici o energie la lucru, aveam dureri la rinichi. Picioarele îmi erau totdeauna reci, capul îmi ardea. În starea aceasta m'am hotărât pentru apa rece, de care tot ziceau să mă feresc“.

Acestui preot i-am prescris următoarele:

Zilnic o turnare de apă pe bust, pe spate; o baie de sezut ; apoi, după trebuință, o semi-baie; turnare pe genunchi, umblare în apă. Mai bine a lucrat mantaua spaniolă.

După trei luni digestia s'a îndreptat de tot și greutatea corpului crescuse cu 6 kilograme.

Respirație grea (Emfizem la plămâni).

Se întâmplă adeseori că oameni în etatea cea mai frumoasă au o respirație grea și câteodată cred că se vor asf xia.

De ordinar acești oameni sunt corpolenți, voinici. Cauza răului este mai mult că organismul suferă de slăbiciune generală, e fără energie. Reînoirea sângerului nu urmează în gradul necesar ce-l reolamă corpul. O altă cauză este grămădirea de gaze în abdomen, cari apasă asupra organelor din piept.

Mai întâi gazele trebuiesc golite din corp și apoi corpul întreg să fie întărit pr'n mișcare, gimnastică și hrană bună.

Un domn, ca de 40 de ani, zice că are o respirație grea și e convins că n'o va putea duce mult timp. Suferia torturi îngrozitoare și simția cum slăbia din ce în ce mai mult. După ce treceau aceste accese, era ca și sănătos, chiar mai multe zile ; apoi veniau iarăși dureri, încă și mai mari.

În timp de mai multe zile pacientul a luat câte un purgativ ușor (*unt de ricină*) ; apoi a întrebuințat o înfășurare scurtă : un cearceaf indoit muiat în apă, cu care își înfășura corpul și sta culcat în pat un ceas ; comprese și în fine băi, când întregi, când pe jumătate, durând un minut. S'a aplicat și mantaua spaniolă cu bun succes. Ordinea aplicărilor a fost următoarea : Mai întâi înfășurătoarea scurtă, care alunga gazele ; apoi comprese pe partea superioară a corpului și comprese pe abdomen ; mai departe mantaua spaniolă și în urmă semi-baia, care întăreau întregul organism.

Un alt domn suferia tot asemenea de respirație grea. D'abia se urca pe scară. N'avea poftă de mâncare ; avea somn neliniștit era tot cu frica în sân. Medicii se temeau de boală de apă.

Mai de mult meseria lui îi permitea să facă mișcare multă, dar mai în urmă a ajuns funcționar într-o cancelarie, unde era silit să se așeze mult pe scaun, și această viață l-a prăpădit.

El s'a vindecat cu puține aplicări de apă. Aceasta îi ajută și acum, îndată ce se mai ivește răul. De 12 ani s'a simțit mai de multe ori indispus și totdeauna s'a îndreptat cu apă.

Acest pacient pune comprese pe abdomen de trei ori pe săptămână ; se spală dimineața pe tot corpul și la nevoie aplica o înfășurătoare scurtă și lua o semi-baie. Se spăla și seara la culcare.

Mă mir adeseori, când văd întrebuințându-se mijloace tari

drastice, ce nu pot să aibe urmări bune pentru sănătate, căci ele slăbesc corpul. Ba adeseori se întrebuințează otrăvuri.

Un alt caz de emfizem.

Un preot căpătă aprinderi de plămâni, apoi emfizem pulmonar (umflarea plămânilor), și tusea neconținut. Era slab și n'avea poftă de mâncare. Medicii ziceau că plămânii nu se mai puteau vindeca.

Am prescris aceste aplicări, pentru 14 zile: 1) zilnic două turnări de apă pe bust (corpul de sus); 2) zilnic umblarea prin apă de două ori, cel puțin 5 minute; 3) de trei ori pe săptămână un șal; 4) la fiecare două zile o baie de șezut, care să țină un minut.

Pacientul a băut ceai de *fenugrec* cu miere, o lingură la fiecare ceas.

Efectul a fost: turnările de apă au întărit corpul. La început tusea a fost rea, dar se elimina multă flegmă. După trei zile tusea a slăbit și flegma s'a împuținat, iar după 10 zile a mai rămas puțină flegmă. Acest rest s'a înlăturat prin turnări de apă pe piept, spate și genunchi și prin ceai cu miere. După trei săptămâni omul era pe deplin sănătos.

Scăderea forțelor.

Un fierar, ca de 46 de ani, vine și mi se plânge:

„Ca de doi ani au început să-mi slăbească mâinile așa încât abia mai pot lucra cu ciocanul. Bratele mi s'au subțiat mai bine de jumătate; încolo aș fi sănătos. De o jumătate de an simt că mi se slăbesc și picioarele și că mă dor, mai ales spre seară. Poftă de mâncare am destul de bună, dar nu ca mai înainte. În spate simt o încordare mare.

Din toate acestea se vedea că aci nu era în regulă circulația sângelui, care era oprită în spate și prin urmare sângele nu se răspândea bine în toate părțile corpului, spre a le hrăni și întări.

Acest om a trebuit să țină bratele, odată pe zi, într-o baie cu flori de fân, o jumătate de ceas, în timp de 14 zile; apoi, asemenea în fiecare zi, să le țină două minute în apă rece; de trei ori pe săptămână un șal sau comprese la gât.

Deja în timpul acestei cure bratele se întăriră, vinele deveniră vizibile, și circulația s'a îndreptat.

După 14 zile a început zilnic să toarne apă pe corp; de

două ori pe săptămână lua o baie cu flori de fân și de două ori o baie rece pentru brațe.

Omul a urmat astfel și s'a întărit, putând munci ca în tinerețe. În timpul curei a luat intern, în fiecare zi, 20 de picături de pelin în apă caldă.

Inflamația (în general).

Cu un chibrit se poate aprinde o casă. Focul se întinde repede și, dacă nu sunt mijloace de stins, casa se prefăce în cenușe cu tot ce este într'ânsa.

Așa e și cu omul. O picătură de otravă, adică o boală neînsemnată, poate învenina tot corpul, dacă nu se iau măsuri la timp. O mică inflamație poate aprinde și strica tot sângele.

Și după cum oamenii întrebuințează apa când vor să stingă un incendiu, tot așa stingeți cu apă și orice inflamație.

Bunăoară când gâtul e inflamă, e semn că s'a grămădit acolo prea mult sânge, iar picioarele sunt reci. De aceea înmoaie o cârpă de *lin* în apă, cu puțin oțet, și înfășoară picioarele și așa sângele va porni atras la vale.

Mai pune pe abdomen o cârpă tot așa muiață; cârpa să se înmoaie adeseori în apă rece, până ce trec fierbințele.

Acum trebuie îngrijit gâtul. Moaie o cârpă în apă rece, și înfășoară gâtul; îndată ce se încălzește cârpa, pune-o iarăși în apă rece. Altfel, lăsând cârpa să se încălzească prea tare, se poate ușor repeta inflamația gâtului.

Aibi însă grije de a înveli picioarele în niste cârpe muiate în apă rece, căci dacă gâtul e inflamă, tot sângele se lasă în picioare și trebuie ca să se pună apă rece pentru a uniformiza căldura în tot corpul. Apoi învelește pânțele și partea inferioară (șezutul), cu cârpe reci, pentru a ușura circulația regulată. Dar trebuie să lăsați cârpele acolo până ce se încălzesc. Și după ce s'a extras cu modul acesta din corp o cantitate de căldură, înveliți gâtul cu un stergar muiaț în apă rece, dar să nu lăsați stergarul la gât multă vreme, ca să nu se încălzească; mai bine să se înmoaie stergarul încă odată în apă rece.

Aprindere (Inflamație) de plămâni și de stomac.

Margareta zace bolnavă! Are tuse seacă și violentă, îi vine să verse și fierbințele crește. Simte junghiuri în piept. Putea să capete, după cum zicea medicul, aprindere de plămâni.

Ce am făcut? Am luat brânză de vacă și am tot mestecat-o.

cu zerul ei, până s'a făcut o alifie, pe care am întins-o pe pânză și am pus-o pe locul bolnav, înfierbântat.

Nimic nu potolește focul mai bine decât acest mijloc simplu.

Peste zi trebuie să se reînnoiască de mai multe ori acest plastru. Astfel mulți au scăpat de aprindere de plămâni.

Intern pacientul să ia câte o lingură de untdelemn înainte și după amiază.

Dacă însă fierbințelile nu vor trece, atunci să urmeze aplicări de apă.

Corpul pacientului, de la subsuori la vale, să se înfășoare într-o pătură mușată în apă rece (stoarsă), și aceasta să se repete de două ori pe zi. Bolnavul să stea culcat, învelit bine.

Alt mijloc: înfășeri picioarele până la glesne, în cârpe mușate în apă rece cu puțin oțet, și îndată ce se încălzesc cârpele; să se înmoaie din nou.

Margareta a întrebuințat numai plastrul de brânză și s'a făcut sănătoasă în 7 zile.

Ca și plămânii, tot așa se pot inflama și alte părți ale corpului. Să se aplice la toate aceleași principii generale, atinse mai sus și același procedeu: sângele trebuie răcorit, pus în mișcare și împărțit în tot corpul, iar nu lăsat să se grămădească într'un loc.

Odată am fost chemat la miezul nopții să împărtășesc pe un bolnav. D'abia mai respira. Tușia rău. În piept simția ca niște tăieturi de cuțite. Corpul întreg ardea.

În loc să-l împărtășesc cu sfintele taine, am pus să-l înfășoare în pături ude și pe locul bolnav i-am aplicat un plastru de brânză de vacă. Așa s'a urmat 6 zile și pacientul a scăpat de orice primejdie. Orice inflamație, aprindere de plămâni, etc., sunt însoțite de friguri, de fierbințeli; prin urmare focul trebuie stins și fierbințelile potolite.

Dacă cineva moare din inflamație de plămâni, ce s'a petrecut în interiorul lui? După exterior putem judeca și interiorul. N'ați văzut sau n'ați suferit singuri de o inflamație, bunăoară o bubă la mână, la picior sau în alt loc? Se vede mai întâi că se umflă în locul acela carnea se înroșește și, după o zi două, se face deasupra un punct alb, atunci se zice că a copt, ese puroi și sângele a căzut în putreziciune.

Vrea să zică știți asta? Tot așa se fac și în interior bube de acestea cari se coc și se sparg otrăvind cu puroiul lor tot sângele. Vă puteți închipui în ce mod lucrează această otrăvă asu-

pra sănătății omului. După cum un șarpe, când muscă pe un om, e de ajuns o singură picătură pentru a otrăvi tot sângele, tot astfel e și cu inflamația internă. Dacă nu se aleargă imediat la ajutor, desnodământul fatal vine numai decât și s'a isprăvit cu viața omului. Se zice: „A murit de otrăvirea sângelui“ ori „a murit de cangrenă“; acestea însemnează în general inflamație.

Mai știu un bărbat sdravăn și frumos care căpătă friguri: o căldură enormă îl mistuește, tot interiorul lui e în foc. Dar afară de aceasta bolnavul nu simte nici o durere în tot corpul. Doctorul l-a tratat ca pe un bolnav de o inflamație cerebrală, dar sărmanul, după ce peste 10 zile a murit, s'a constatat că murise de inflamație generală.

— Ce ai fi făcut d-ta în cazul acesta? m'au întrebat. — Ascultați: l'ași fi spălat pieptul, spinarea și abdomenul cu apă rece la fiecare jumătate de ceas. Apoi ași fi făcut comprese superioare și interioare: un cearceaf ud îndoit de mai multe ori, pus pe corp și acoperit bine cu o p'apumă groasă d'asupra; pe picioare pături mușate în apă cu otet sau, în locul lor, ciorapi uzi și peste ei alți' uscați: apoi picioarele acoperite bine.

Păturile să se înmoaie în apă la fiecare ceas.

Arsură la stomac.

Sunt mulți oameni cari din când în când simt în fundul stomacului o durere arzătoare, înțepătoare și o apăsare vârtuoasă, dureroasă. Dacă arsura e puternică, atunci durerea pătrunde adesea până la gât. O astfel de stare poate dura adesea multă vreme și, cu deosebire la organisme mai slabe, se repetă de multe ori.

Cum ne putem explica indispoziția asta și care e cauza ei? Dacă lăsăm mai mult timp o mâncare fiartă într'un vas, încet, încet se așterne pe suprafață niște mușceg și mâncarea se acrește. Fiecare om știe, că mâncarea asta s'a „trezit“ și că mușcegaiul și acreala produc un efect vătămător. Tot așa e cazul și cu stomacul, când consumăm bucate grase și bem după aceea apă rece. În cazul acesta se arată aproape regulat un junghiu dureros și o apăsare la stomac. Aceasta dovedește atunci că stomacul nu poate digera mâncările respective. Sunt însă și oameni cari capătă durerile acestea după ce au mâncat o carne care n'a fost destul de moale, ceea ce iar dovedește că acea carne nu poate fi digerată deajuns.

Pe de altă parte însă se mai poate întâmpla că în stomac se „trezesc” încetul cu încetul și mâncări de acestea cari au fost digerate bine, precum e cazul la dilatație de stomac; atunci se formează, precum am zis mai sus despre mâncarea din oală, la intrarea stomacului un acid, care pricinuește arsura dureroasă și greutatea din stomac.

Cine-i chinuit adesea de indispoziția aceasta, are de sigur un organism slab și inactiv. Mâncările nu pot fi prelucrate destul de iute și au asemenea rele, drept urmări, din pricina digestiei insuficiente.

Cu nimic nu se poate ajuta mai ușor aci ca cu apa. Adeseori ajunge dacă cinci zile dearându-l ne spălăm în fiecare zi trupul în reg, zăcând în pat, și culcându-ne apoi iar sub plapumă. Prin spălare se înmulțește căldura, organismul se întărește și intră într-o activitate mai mare. Atunci nu trebuie să ne mai temem de vreo aglomerare a mâncărilor în stomac; ele sunt prelucrate curând de stomac și uscate bine de organism. Se mai poate ajuta însă și cu comprese. În fiecare săptămână aplicăm de două-trei ori, pe partea de jos a pântecelui, un cearceaf pus în patru și udat în apă și oțet sau în leșie de flori de fân. Compressa rămâne așa un ceas și jumătate, și efectul bun nu poate să întârzie. Dacă pe lângă asta mai spălăm încă și trupul întreg, atunci tămăduirea se poate face mult mai repede.

Dacă bolnavul chinuit de arsuri la stomac e un om voinic, mai poate face pe săptămână și două-trei băi până la brâu, și va înlătura foarte iute răul de care suferă. Toate aplicările acestea produc o întărire a organismului și îl pun într-o mare activitate.

De asemenea se poate proceda cu succes și pe cale internă. Dacă preparăm ceai subțire de *petin* și luăm câte o linguriță pe ceas, atunci foarte curând se va accentua o ușurare simțită. Dimineata și seara câte o linguriță cu ceai de *anghelică*, ar ușura de asemenea răul, contribuind al-l înlătura. Vreau să mai adaug aci că un mijloc sigur și puternic împotriva arsurii la stomac e cura de ienupere. Prima zi iei cinci boabe, a doua zi șase, a treia zi șapte și așa mai departe până la 15 iar de acolo iar îndărăt până la cinci.

Pneumonia (inflamația plămânilor).

(Din „Testamentul meu”).

Dacă cineva calcă într'un cui sau țandără care-i intră în picior, se naște de obicei o inflamație, chiar și atunci când cuiul sau țandăra a fost scoasă. Se petrece acelas lucru ca și cu chibritul, care se aprinde când îl freci de cutie; deși el se depărtează de cutie, dar tot arde.

Dacă locul unde s'a rănit cineva într'un chip oarecare, începe a se inflama, se ivește natural o căldură mare, care crește mereu. Către acest loc năvălesc sângele și sucurile din părțile vecine; se formează o umflătură mai mare sau mai mică, și dacă nu înlăturăm inflamația și căldura ce stă în legătură cu dânsa, se poate lesne produce cangrena.

Astfel de inflamațiuni se pot naște foarte ușor și foarte adeseori în corp și pe corp. Una din cele mai frecvente, care răpește pe fiecare an victime numeroase, este pneumonia (inflamația sau congestiunea plămânilor).

Dragă cititorule, ți s'a întâmplat deja de multe ori să vezi oameni cari au o erupțiune pe obraz; poate că chiar d-ta singur vei fi avut o așa erupțiune sau vei fi observat o brâncă, acea umflătură ce se formează pe obraz, la brați sau într'un alt loc al corpului.

Întâi se ivește pe locul acela o durere, apoi o roseată și se formează niște bășici. Tocmai așa se petrec lucrurile și cu plămâni. În plămâni se pot forma principii bolnăvicioase ca și în celelalte părți ale corpului. Aceste materii bolnave se inflamează și din această cauză se poate isca o erupțiune pe plămâni, ca spuzeala sau brânca. O asemenea inflamație sau congestie se poate produce în partea de sus sau de jos, a plămânilor în mijlocul sau într'alt punct al lor. Căldura crește și de oarece odată cu ea crește și inflamația, se ivește o strâmtoare în piept. În urma strâmtoarei aerul nu mai poate fi inspirat așa de lesne și nici aerul uscat nu mai poate fi dat afară așa de ușor. În urma acestei greutate de inspirație și expirație se formează iarăși opriri, așa că, în cele din urmă strâmtoarea crește atât de mult, încât aerul nu mai poate fi expulzat decât cu forță, adică prin tuse.

Nu de mult, într'o casă din mijlocul satului, a izbucnit un incendiu. Oamenii alergară cu cea mai mare iuteală la locul incendiului, unii pentru a da ajutor, alții pentru a privi. De ce toată lumea alergase spre locul acesta? Pentru că izbucnise un incendiu. Tocmai așa sângele din corp năvălește în spre locul unde s'a produs vreo inflamație; căci unde se desvoltă căldura într'acolo năvălește sângele. Sângele năvălește din braț, din picioare și din celelalte părți ale corpului spre plămâni; brațele și picioarele se deseartă de sânge și din această cauză devin

reci, pe când în plămâni și împrejurul lor, se produce o abundență de sânge care are efectul a spori căldura. Ce se poate naște din această inflamație și din năvălirea sângelui într'ace-las loc, oricine își poate ușor închipui.

În acest caz, ce e de făcut pentru a remedia răul?

Precum la incendiu se caută a se stinge răul cu apă și, după ce focul s'a potolit cu ajutorul apei, oamenii pot să scape multe lucruri de ruină, iar unde focul încă durează, totul arde și se prăpădește, tot așa se petrece și cu inflamația plămânilor. Când focul consumă d'în ce în ce mai mult casa, cu flăcările lui mistuitoare, se observă că, la oarecare depărtare, o casă ajunsese în cea mai mare primejdie de a lua și ea foc. Îndată ce privitorii observară fumul acolo, o mulțime de lume se repezi la fața locului, tot pentru a privi și a stinge. Acest tablou ne dă cea mai bună indicațiune de cum trebuie să se procedeze la o pneumonie.

Cel dintâi trebuie tratat locul incendiului. Sângele care năvălește spre plămâni, trebuie eliminat cât mai repede. Și cum se poate face aceasta? Când picioarele sunt mai mult sau mai puțin reci, sângele dintr'însele a năvălit mai mult sau mai puțin la plămâni. Tot așa este și cu brațele și cu celelalte părți ale corpului. De aceea s'a adunat prea mult sânge în piept și în plămâni. Dacă se înfășoară picioarele cu un servet de pânză mu-iat în apă fierbinte și ȳtet, care servet să fie atât de cald, cât poate bolnavul să rabde, atunci picioarele vor căpăta o căldură și o fierbințeală artificială. Către această căldură năvălește sângele, după cum a năvălit mai înainte către plămâni. În acelaș chip, cum conducem sângele la picioare, îl putem conduce și către brațe, tratându-le și pe acestea în acelaș mod, după cum am tratat picioarele. Înainte de toate însă se poate conduce sângele din piept la abdomen cu ajutorul compreselor. Dacă bolnavul are corpul mai mult rece decât cald, aplicarea pe abdomen se face cu un servet cald; dacă însă căldura e mare, se moaie servetul în apă rece, pentru a elimina căldura. Dar locul incendiului propriu zis, adică pieptul, unde bolnavul simte cele mai multe dureri, unde simte căldură, junghiu și arsură, poate fi tratat în mod deosebit de favorabil cu o cataplasma de brânză de vacă, care brânză se freacă cu zerul ei până ce se face o alifie fină și albă.

Această cataplasma se pune pe toată partea pieptului unde bolnavul simte durerea. E aproape de necrezut cât de repede scoate căldura, alină durerea și ușurează starea bolnavului. Dacă brânza pusă la cataplasma se învârtosește de tot și căldura nu e încă potolită destul, se va face o a doua și, la nevoie, o a treia cataplasma. Dacă însă durerea încetează și căldura a cedat, se scot fașele și bolnavul se spală la fiecare 2—3 ceasuri, după trebuință. De obicei bolnavul asudă deja după întâia sau a doua spălătură, dar după a treia negreșit, și atunci mersul boalei este cât se poate de bun. Trebuie numai să se continue înainte cu spălăturile, până ce căldura și frigurile vor fi cu desăvârșire înlăturate, și să se pună mereu cataplasme, îndată ce se ivesc dureri și călduri.

Se obișnuiește foarte adesea a se pune la congestiuni și inflamațiuni săculețe cu ghiață pentru a domoli căldura. Că frigul are o acțiune puternică asupra căldurii este adevărat; dar iarăș nu se poate tăgădui că frigul poate foarte adesea să cauzeze organelor alte vătămări.

Am cunoscut un domn care a fost lovit de apoplexie, așa că era într-o stare de inconștiență complectă. Medicul a ordonat să i se pună un săculeț cu ghiață, care a rămas timp de optspre-zece ceasuri, și era mereu reînnoit. Tot corpul se învinetise; în cele din urmă se făcuse aproape negru de tot; asemenea și brațele, dintre care unul era paralizat. Medicul declară în sfârșit că totul era pierdut, că nu se mai putea face nimic și că bolnavul va muri în curând.

Am înlăturat săculețul cu ghiață și am înfășurat picioarele dela talpă și până la genunchi cu flori de fân opărite și anume cât puțin bolnavul să le sufere de calde. Deja după câteva minute se putu vedea, că se opera o schimbare în starea suferin-dului, după o jumătate de oră vinețea scăzuse în mod considerabil; oblojelile picioarelor cu flori de fân calde fură repetate, și după 2—4 ceasuri culoarea normală a obrazului reveni văzând cu ochii. După trei zile se arătară deja semne considerabile de îndreptare; după cinci zile bolnavul își recăpătă cunoștința, deși nu putea încă să vorbească.

Vedem limpede și lămurit din acest exemplu, cât sunt de neavantațioase săculețele cu ghiață, și cât de folositor și de necesar este, din contra, de a conduce sângele de sus în jos! Dar aceasta se va vedea într'un mod și mai limpede, și mai lămurit, când voi spune că bolnavul pe care medicul doar îl condamnase, îl declarase ca pierdut, se însănătoși pe deplin prin acest tratament. După convingerea mea, astfel de săculețe de ghiață formează un zid rece, unde sângele se oprește și de unde nu se mai întoarce. Dar sângele trebuie să fie condus îndărăt.

Odată ce, la pneumonie, pericolul a trecut, trebuie să avem grijă ca să nu se reîntoarcă căldura și să redevină predominant: două-trei spălături superioare sau totale, sunt de obicei suficiente.

Se poate întrebuința, pe lângă aceasta și un tratament intern. Am constatat că tocmai ca la toate inflamațiunile, este bine, mai ales la congestiunea pulmonară (pneumonie), să se ia, 2—4 zile, dimineața și seara câte o linguriță de *untdelemn* de măsă. Untdelemnul răcorește și fortifică stomacul, și apără de congestie. Pentru rezolvarea flegmei care se formează la congestie, e de recomandat ceai. În acest scop se pot întrebuința: *flori de soc, mușetel, corda șoricelului, chimen și pelin*. Se poate alterna cu aceste ceaiuri, luându-se când unul, când altul din ele; asemenea se poate lua două sau trei ierbururi și amesteca laolaltă.

Pe lângă acest tratament trebuie însă a îngriji ca bolnavul să capete o hrană simplă, ușoară de mistuit și substanțială, dar nu prea multă deodată, ci totdeauna numai în porții mici.

Ca la toate boalele, e de mare importanță, mai ales la pneumonie, ca bolnavul să respire totdeauna numai un aer curat și sănătos. Aerul înăbușit, și mai ales zăduful din casă, ar fi aproape de nesuferit pentru pacient și ar putea să-i mai agraveze boala.

Deoarece pneumonia se ivește așa de des și face victime atât de numeroase, trebuie prevenită încă mai dinainte și încă din vremea sănătoasă, fortificându-se corpul și făcându-l capabil de rezistență. Cel mai bun mijloc pentru a obține acest rezultat este de a face 2—3 semi-băi pe săptămână. Prin aceasta organismul se menține totdeauna într-o stare robustă și sănătoasă, și atunci nu se mai pot naște așa de lesne astfel de boale, căci, cu cât corpul e mai sănătos, cu atât boalele se vor putea ivi mai rar.

Epilepsia

Pe acești nenorociți îi întreb numai de când suferă de această boală, dacă presimt că vor avea un acces și dacă facultățile lor mintale sunt încă destul de sănătoase sau nu.

Eu sunt convins că și această boală își are sediul principal în sânge: sânge stricat, prea puțin sânge, sau circulație neregulată a sângelui. La oamenii tineri, dela 8—20 ani, această boală se poate vindeca, chiar dacă e moștenită dela părinți.

Când omul e înaintat în vârstă, boala învechită și mintea slăbită (până la idiotie), atunci eu nu mai am ce face, ci numai Dumnezeu.

Când există însă o speranță de scăpare, eu tind în totdeauna să amelioresz sângele și să-i îndrept circulația.

Am recomandat pacienților să umble mult desculți; vara să facă din când în când o baie rece, numai un minut; iarna baia poate fi căldică. Apoi, odată pe săptămână, o cămașă muată în apă cu sare.

Pe tineri îi sfătuiesc să nu umble îmbrăcați prea gros, să facă mișcare multă și gimnastică; să se spele cu apă rece și

să nu doarmă pe puf. Fetele să se ferească de corset. Toți să evite orice băuturi spirtoase: rachiu, vin, cafea, etc.

Frigurile

Știe oricine ce sunt frigurile. Omul simte niște fiori reci, apoi fierbințeli, dureri de cap, slăbiciune generală.

Pacientul să se culce și, după ce se încălzește, să se spele cu apă rece pe corp și să se culce din nou, fără să se șteargă. Să se spele așa la fiecare două ceasuri și când încep nădușele să mai stea în pat, bine acoperit, jumătate de ceas; apoi să se spele din nou.

Să urmeze astfel mai multe zile, însă răbind spălăturile, și frigurile vor dispărea.

Despre friguri.

(Din „Conferințe publice“).

Cauzele din cari provin frigurile sunt foarte felurite. De multe ori însă frigurile n'au nici o însemnatate și oamenii sunt de cele mai multe ori înșiși de vină; de pildă, când se întâmplă ca unele persoane să mănânce prea mult, apoi se întâmplă foarte adesea, ca după mâncare, să capete o jumătate de oră, o oră, sau chiar o oră și jumătate friguri și în cazul acesta numai decât se descurajează și se vaită că în toate zilele capătă friguri. Și la friguri nu e cu toate acestea nimic grav! Frigurile vin când mănâncă cineva prea mult, când mănâncă mai mult decât ne suportă firea; când începe digerarea, mâncarea stă în stomac și nu poate fi mistuită; se desvoltă atunci niște gaze cari provoacă dilatarea stomacului. Și atunci se întâmplă tocmai ca băiatului care, la inaugurarea unei biserici, după ce mănecase din cale afară de mult, începu să plângă, zicând: „Acum îmi vine totul pe gât, și mi se pare că am să crăp“. Și sunt, zău, prea puțini oameni cari mănâncă cum trebuie. Mai înainte exista un proverb care suna: „Când observi că ai mănecă, atunci ai mănecă prea din cale afară de mult“. Sunt persoane care cred că dacă mănâncă mult și des, apoi devii gras și puternic. Dar nu e chestie de cât mănâncă, ci de cât digerezi. Și deaceea persoanele slabe să mănânce foarte puțin, și eu de multe ori am recomandat persoanelor acestora să mănânce la fiecare ceas câte o fărâmiță de pâine și câte o lingură cu lapte, și altceva nimic. Eu sunt foarte convins că aceasta i-ar nutri pe deplin. În aceste cazuri luați porții mici de hrană; acestea vor fi destul udate de salivă, sucurile stomacului le pătrunde repede și se vor digera pe deplin. Dar când se ia porții mari de hrană, atunci de obicei nu pot fi măcinate bine, sucurile stomacului nu le pot pătrunde și așa ele rămân în stomac și nu pot fi mistuite.

Se formează gaze, stomacul se dilată, sângele se suie la cap, inima e și ea iritată, pulsul bate mai repede; și atunci ne vătăm: „Am friguri, dați-mi chinină“. Deci frigurile n'au nici o însemnătate. Când alimentele s'au digerat deja, atunci și frigurile vor fi dispărut.

Tot astfel se poate căpăta friguri și din prea multă iritare. Luați un om foarte calm și atingeți-i pulsul; el va fi foarte liniștit, dar îndată ce-l atățați, el se va înfierbânta; pulsul lui devine mai repede și ajunge într-o înfierbântare complexă. Și acestea sunt friguri.

Am cunoscut un domn care-mi zicea: „Dacă seara primesc o scrisoare în care nu sunt știri îmbucurătoare, atunci mă neliniștesc și mă irit, și nu pot dormi toată noaptea. Iar dacă primesc vreo scrisoare, după care mă bucur grozav, atunci se întâmplă acelaș lucru. Vedeti deci, că nici aceasta nu e decât o febră slabă. Și unui asemenea lucru nimeni nu-i va da importanță! Și astfel se găsesc în totdeauna pricini mici cari să provoace frigurile: necazuri, diferite întâmplări cari irită inima; de aci se face că pulsul merge și el mai repede, — dar în realitate acestea nu sunt friguri.

De curând a venit la mine o mamă plângând. Se jelia că copilul ei avea niște friguri grozave, și mă sili să alerg cu ea până în sat. Când colo, servitoarea copiilor mărturisește că copilul mâncase multe prune și băuse bere după ce mâncase afară de astea, și multe altele. Și acestea erau pricina frigurilor. Deci nu vă speriați de friguri de felul acesta, ci mai bine mâncați cumpătat.

Dar mai există și altfel de friguri, cari sunt mai grave, și cari câte odată pun și viața în pericol. Acestea sunt frigurile cari se desvoltă într'un corp bolnav și cari mai sunt influențate și de o cauză externă. De pildă, prin răceală, când eșim din căldură în frig, sau din frig în căldură. În cazul acesta, frigurile sunt o luptă între natură și între felul boalei. Luăm de pildă frigurile intermitente. Dacă durează opt zile, patru-spre-zece sau chiar trei săptămâni, e tot una. Aci urmează o luptă între căldură și frig, și când biruește frigul, atunci te cutremuri. Dar când biruește căldura, atunci asuzi. Prin urmare sunt friguri care se schimbă în toate zilele, la două zile, la cinci ori la nouă zile, și aceasta în mod atât de precis, încât cineva poate ști chiar ora la care se vor repeta. Și aceasta tocmai e un semn că mai există o boală în trup, care atacă natura și intră în luptă cu ea. Am putea zice că se luptă doi adversari cari sunt egali în putere. Cu cât frigurile intermitente durează mai mult, cu atât omul slăbește și natura se desputernicește. Frigurile devin din ce în ce mai stăpâne și natura cedează, devenind o jertfă a boalei. Dar sunt friguri cu cari nu trebuie să glumim. Acestea nu trebuie considerate ca frigurile ce provin din mâncare. În cazul acesta sunt multe materii bolnave în trup. Vreau să spun că

sunt friguri cari n'au nici o importanță, dar sunt și friguri care sunt periculoase. Să comparăm de pildă colica cu holera. La holera este otravă în trup care distruge totul și în scurt timp se stinge și viața. Colica este numai un copilăș al holerei, pe câtă vreme holera este un uriaș. Colica este numai o revoluție internă care pricinuește dureri mici și apare numai atunci când e provocată de o cauză externă, care influențează asupra trupului. Dar și colica poate pune în pericol viața, mai ales când are cineva o boală internă și colica tocmai în partea bolnavă. Însă în cazul când colica este o luptă între căldură și frig, fără să ne infiltreze otrava în trup, atunci n'are nici o importanță.

Să trecem acum la *frigurile nervoase*. Acestea sunt de mai mare importanță. Ele durează mai mult timp și influențează foarte mult asupra organismului. Dacă însă se întrebuintează mijloace bune și luăm măsuri la vreme, nu devin nici ele periculoase. Dacă însă întârziem, ori nu aplicăm adevăratele mijloace apoi se pot înrăutăți. Cați n'au căzut prada lor cu miile! Nici chinina nu e pentru ele un leac. Chinina nu este mai ales un leac, ci numai un mijloc pentru a stabili o pace oarecare. Când natura însăși e destul de tare pentru a elimina boala, atunei e bine. Dar de câte ori se întâmplă contrariul? Atunci de obicei natura cedează frigurilor, și de multe ori poate pricinui și moartea. Frigurile pot fi chiar înlăturate cu totul, dar materia boalei rămâne în trup. De câte ori n'auzim persoane cări zic: „Acum atâția ani am avut friguri nervoase și de atunci am asurzit de o ureche, sau am ochii slabi“. Un al treilea iar zice că a rămas cu o boală de stomac, un al patrulea cu o boală de plămâni, și așa mai departe. Și care e cauza? Germenii boalei n'au putut fi înlăturați și deaceia suferă o parte sau alta a trupului. Ce am spus despre holera, spun și despre frigurile nervoase, despre dizenterie și despre toate boalele de felul acesta; că există în trup germenii boalei. Din afară intră un corp otrăvicios în corp, și germenii boalei din trup stau în legătură cu dânsul; amândoi deci se aliază și lupta începe. Materia bolnavă din trup și otrava din afară atacă împreună organismul, îl slăbesc din ce în ce, și de multe ori el cedează. Tot așa e și la malarie. Am auzit de multe ori de aceste friguri, dar nu le-am cunoscut de aproape. În tot cazul sunt pe deplin convinși că, atât la malarie, cât și la celelalte friguri, sunt întâi materiile bolnave dinăuntrul trupului, și al doilea cauzele externe vătămătoare cari le produc. Sunt anumite ținuturi unde bătuește mai des malarie. De obicei ea bătuește pe acolo unde e o atmosferă stricăță, de pildă, când e tare cald și atmosfera e plină de materii viciate. Eu numesc aceste friguri o luptă între materiile bolnave și natură. Și am avut prilej să văd de curând cum lupta asta poate ruina organismul.

Venise pe aci un bolnav de malarie, care voia să se vindece. Trebuia să te uiți numai în fața acestui om și să zici:

„Acesta a suferit mult, prea e galben la față. Trăsăturile lui sunt trase, buzele arse și toți zic că omul acesta e în întregul său cuprins de boală. La omul acesta, natura a suferit foarte mult. Înfrățirea lui ne-o spune. Pielea lui este foarte uscată și aspră. Transpirația a încetat cu totul și toate cele rele rămân într'însul. Se cunoaște că și stomacul său e bolnav. Când alimentele intră în stomac, ele se strică imediat, ori stomacul nu le primește de loc. Bineînțeles că și toate sucurile sunt stricate, până și sângele, care este hrănitorul naturii. Prin urmare tot omul, toată casa sufletului este o dărâmatură. Așa dar vedeți că aceste friguri atacă corpul întreg și dacă se întorc, adeseori trebuie neapărat să ruineze trupul. Dar nu s'ar găsi oare un mijloc de a le lecu? Dar cum nu! Cum poate stomacul să digereze medicamente dacă nu digerează mâncarea? Și atunci deabia întreb: „Ce fel de medicament e acesta? Otravă e deja destulă în corp, mai mult chiar decât trebuie, și să se poată vindeca printr'o altă otravă? Atunci nu rămâne decât să recurgem la chinină sau la antipirină, dar acestea nu îndepărtează materia bolnavă din trup, ci întrerup numai frigurile. Ce ajută dacă doi băieți se bat unul cu altul, și eu intervin cu un baston spre a-i despărți? Ei se despart, dar, îndată ce mă depărtez eu, iar se apucă la bătaie, și încă cu mai multă ardoare ca mai înainte. Așa e și aci. Pentru friguri nu e nici un mijloc, nu ajută nimic. Trebuie să căutați între toate buruienile mele, și nu veți găsi nici una care se va putea întrebuința cu succes; ele sunt prea slabe, ori stomacul nu le poate suportă. Alt mijloc nu e decât *cura mea de apă*. Când pielea e uscată și aspră, și așa de galbenă încât am crede că poate fi tăbăcită, atunci ori nu mai există transpirație, ori toate materiile cari trebuiesc eliminate prin sudoare, au rămas înăuntru. Aci spun eu: Faceți ca transpirația să revină cât mai curând. Spălați-vă odată, și atunci transpirația va reveni încetul cu încetul, căci ea e necesară înainte de toate. Dar care medicament ar putea servi la acest scop? Aci numai apa poate ajuta! Dar cum trebuie să procedăm? Iată cum: Trebuie să începem cu cantități mici și să continuăm până ce cu încetul vom putea face uz de cantități mai mari. Astfel de bolnavi se pot spăla în fiecare zi, o dată, de două ori, de trei ori și chiar de patru ori. Prin aceasta căldura se risipește afară și înăuntru se răcorește. Pielea devine din ce în ce mai moale și transpirația reîncepe. Dar cam de câte ori trebuie să se spele un astfel de bolnav? Asta depinde de apariția căldurii. Dacă bolnavul, după ce s'a spălat, se încălzește, atunci spălăturile se pot repeta mai des; dar dacă se încălzește mai anevoie, ori nu se încălzește de loc, atunci trebuie să fim mai prevăzători și prudenți. Odată însă ce s'a obișnuit bolnavul cu spălături, putem întrebuința și mijloace mai puternice. I se poate recomanda o turnare pe genunchi și chiar îl putem stropi pe brațe; căci când extremitățile sunt întărite, începe și transpirația în ele, și prin aceasta

tot corpul se întărește. Mai târziu putem face și o baie de jumătate; aceasta întărește trupul și-l înviorează. În cele din urmă i se poate aplica și o turnare pe spinare, și la urmă de tot chiar o turnare generală. Dar întotdeauna să se observe regula: Să începi cu puțin și de abia progresiv să ajungi la tratamente mai puternice. Tot așa de prudenți trebuie să fim și cu mâncarea: în totdeauna puțin și în porții mici. Numai atunci poate digera stomacul. Toți aceia cari au friguri din mâncare, sunt de obicei lacomi; când au poftit ceva, apoi trebuie să-și și procure, chiar dacă stomacul nu mai poate. Vedeți dar, așa ași înțelege eu malariala, și așa ași trata frigurile acestea! Și eu cred că numai cu apă putem avea succes. Și nu zic așa încât să se uite cu totul de buruieni. O nu, și buruienile pot aduce ceva bun în cazul acesta! *Dar leacul de căpetenie rămâne totuși apa!* Și cu aceasta conchidem.

Frigurile galbene (Malaria).

(Din „Conferințe publice”).

Acum știm ceva și despre soc. Mai știți deci că el poate fi întrebuințat ca plantă domestică și ca hrană, întocmai ca varza, și că în timpul iernii e tot atât de necesar ca și în timpul verii. El e bun în contra hidropiziei, și în genere pentru a elimina toate materiile apoase din trup. Frunzele pot fi întrebuințate pentru cura de vară și de iarnă. Ele sunt atât de bune în contra guturaiului și în contra altor boale de felul acesta! Afară de aceasta pot servi și drept aliment, de pildă se fac dintr'insul *găluști de soc*, se mai pot face și *cârnați cari*, negreșit trebuiesc amestecați cu *făină*. Mai favorabil ar fi dacă s'ar putea adăuga *peștii și jaleș*; aceasta i-ar da gust foarte bun. Se poate face încă și *vin de soc*; acum trei ani mi-a spus un domn că bea cu foarte multă plăcere vin de soc; aș fi încercat și eu să fac, dar n'am avut fructe, le mâncasem pe toate. Vedeți, pomul de soc se poate întrebuința la toate cele! Și ar trebui să îngrijim de el mai bine și să l prășim mai mult. Dar astăzi e rușine să-l cultivi; toate trebuiesc făcute după modă! În casele cele mai bogate e tot atât de necesar ca și în cele mai sărace; căci mizeria și boala își găsesc și acolo adăpost și se află și acolo oameni betegi și suferinzi de tot felul.

Astăzi să vorbim ceva și despre *frigurile galbene sau malariala*. Am vorbit cu mulți despre felul acestei boale. Și m'am convins că frigurile galbene, ca și holera și frigurile intermitente, sunt o luptă între boală și între natură. Dacă am spus mai adineauri că holera este de fapt dominatoare în timpul verii călduroase, atunci nu ne rămâne a crede decât că într'un anotimp călduros, sunt în aer miasme mult mai rele și mai vătămătoare decât într'un anotimp răcoros. Dacă nu plouă zece sau

douăsprezece zile, apoi acela care are un plămân slab nu mai poate respira așa de ușor, pentru că nu mai e aer bun. Tot așa și frigul schimbă natura; se formează alte materii, materii provocatoare de boale; și dacă vine din afară un aer viciat și se unește cu materiile acestea, se formează o luptă cu natura, care întotdeauna e pe viață și pe moarte. Dar atunci se ivesc și anumite simptome. M'a bucurat foarte mult faptul că în timp ce domnia holera, prin anumite ținuturi de pe aci mulți n'au plecat de acolo de unde domnea holera, nici nu s'au temut. De ce? Pentru că-și ziceau: „Dar holera are simptome și nu trebuie să-*ne* temem de *dânsa*“. Văeau să mai scot în evidență încă odată simptomele holeriforme.

Ea începe în trupul de jos; mănâncă și pișcă, junghie și doare, și atunci se poate aduce ușor un ajutor, căci boala de abia începe. Eu sunt de părerea următoare: dacă poporul n'ar fi așa de fricos, ci, din potrivă, dacă ar da energic piept cu boala, holera n'ar face atâtea victime. Dar nu trebuie să zăbovim. Dacă ne-ar spune cineva în timpul nopții că e un pungaș în casă, apoi se va gândi fiecare: „Atunci trebuie să închid bine ușa“; dar nu se va gândi: „Dar e afară; nu trebuie să-mi fie frică de el“. Așa fac însă oamenii de obicei; ei nu se uită la lucruri mici, când aud că vine holera sau o holerină, apoi nu-și fac griji multe, ei așteaptă până vine holera cea puternică și distrugătoare.

Și la frigurile galbene (malaria) — ele vin de obicei periodic — se arată simptome; ne simțim osteniți și ca sfărâmați; atunci ba simțim călduri, ba frig. În cazul acesta, sunt mai întâi materii bolnave în aer și al doilea materii bolnave în trup, microbii din aer intră în trup ori prin respirație, ori prin pori. Ei, ce-i de făcut? Dacă trebuie să vie frigul, să nu-l lăsăm să intre! Frigul este o luptă între materiile bolnave și căldura naturală. Atunci trebuie să venim în ajutorul celei din urmă cu căldura artificială, pentru ca să poată învinge. Și în cartea care tratează despre holeră, ni se spune că înainte de toate, trebuie să avem grije ca să asudăm: și de aci putem influența întâi pe dinăuntru și al doilea pe din afară.

Dacă frigul și fiorii nu s'au arătat încă, trebuie să îngrijim să nu vină. Cum putem însă influența să se îmbunătățească starea și să învingem boala? Aci nu vă pot da o povață mai bună decât următoarea: Luați în fiecare zi o baie de jumătate! Cu chipul acesta trupul se imputernicește și se întărește și când acesta e puternic, gonește toate materiile cari îi pricinuesc boala. Se pot aplica și mijloace mai slabe; dar, înainte de toate, trebuie să avem grijă ca toate miasmele boalei să fie eliminate. Cu boala aceasta e întocmai ca și când ar avea cineva diaree, atunci i se spune: „Pune o compresă caldă la pânțe“. Aceasta dizolvă o bună parte a materiilor bolnave și le elimină. Dar

oare ne-o fi slăbind aceasta? O, nu! Pânza aceasta muiată în apă de flori de fân și ținută timp de un ceas pe pânțec, nu slăbește, ci dimpotrivă, ajută natura în lupta contra frigurilor. Dar și la frigurile galbene trebuie să aibă fiecare grijă de a îndepărta cât se poate fierbințeala, și a n'o lăsa să intre în trup. Trebuie deci să ne gândim să întărim tot trupul, făcând sau o baie de jumătate, sau un duș pe spinare; minunat însă ar fi un duș cât de repede. Pe de altă parte trebuie să căutăm a îndepărta boala, printr'o manta spaniolă sau printr'o cămașă udă, sau ne oprim la compresa în patru sau șase, pe care o aplicăm pe partea de jos a trupului; în modul acesia boala se îndepărtează cât se poate de repede. Cum am spus, deci, în această boală dușurile sunt minunate.

Un copil de patru ani avea într'un timp difterie; medicul spunea că eră pierdut; deja de multe ori avusese accese de sufocare și nu putea scoate nici o bucăică de flegmă. Făcui o încercare băgându-l în apă; dar nici asta nu-i ajutase. Atunci îi prescrisei un duș; o persoană îl țină și eu îi turnai o stropitoare plină cu apă pe spinare. Unii cred că asta e o tortură; dar trebuie să știți c'a fost pe viață și pe moarte, și avusese deja trei accese de sufocare, și putea veni și un al patrulea! Și nici nu știm de ce credem că copilul n'ar fi putut suporta dușul. S'ar putea crede că pentru accesele de sufocare n'ar fi fost nimerit un duș; eu zic însă: Tocmai pentru aceste accese de sufocare eră bun. Și lucru curios! Pe când făcui dușul, copilul scoase două țipete și la fiecare țipăt sbură un petec de flegmă, așa de gros, încât îl puteai arunca de perete și să se lipească de el. Apa rece atățase natura, sângele începuse să circule mai repede, și cu chipul acesta flegma putuse fi dată afară.

Așa trebuie imputernicită și întărită și natura încât s'o punem în mișcare. Mi aduc aminte adesea de vremea în care holera năvălise în Augsburg, și când preoții n'au fost atinși de ea. Aceștia n'aveau pic de odihnă; zi și noapte lucrau, și cu chipul acesta, ceea ce inspiraseră, se împrăștiă cu desăvârșire: și aceasta prin multa sudoare de care erau cuprinși. Mai înainte am auzit că, în tratamentul holerei, compresele au rolul cel mai principal; tot așa e și la malaria. Se poate muiă pânza și într'o amestecătură de oțet și apă. Oțetul este un remediu de casă cu deosebire obișnuit: și la strămoșii noștri avu un rol foarte însemnat anume în boalele contagioase; alergau cu oțetul prin odăi și se stropiau, udau hainele cu el și era întrebuințat în fine la toate. Oțetul e bun și în contra fierbințelii; el pătrunde prin pori, ia fierbințeala, și rămâne în urmă o căldură naturală foarte plăcută. Dar acum nu vreau să recomand atâta oțetul pentrucă foarte rar găsești azi oțet bun și dacă oțetul nu e bun, apoi nici efectul nu poate fi bun.

Am văzut că la astfel de boale, cum e de pildă malaria, se

pot întrebuința trei mijloace; întâi comprese, al doilea băile de jumătate și al treilea turnările. Dar afară de acestea mai sunt și alte mijloace. E ceva minunat cum bunul Dumnezeu ne-a pus la dispoziție niște mijloace așa de simple. Intocmai cum există plante cari ne omoară pentru că sunt otrăvitoare, așa există pe de altă parte și plante cari au efectul de a îndepărta această otravă, și trebuie să fie chiar așa, căci altminteri am trebui să reproșăm Creatorului că creațiunea sa e unilaterală. Așa, de pildă, avem plante pe cari trebuie să le întrebuințăm la malarie, și pentru acest scop voi prescrie un ceai încălzitor, de pildă ceai de *lumânărică* (buruiană lănoasă); strămoșii noștri au recomandat această plantă în multe cazuri în contra frigurilor. Pe lângă aceasta și *pelinul* e bun, tot așa și *smirna*. Pelinul atacă otrava, și aceia cari s'au otrăvit, să ia deci numai decât pelin! Nu trebuie însă să uităm *isma*. E știut că plantele pe cari noi le ignorăm mai mult și pe cari le trecem așa de ușor cu vederea, sunt totdeauna cele mai folositoare și cele mai priincioase sănătății noastre! Și așa, de pildă, *isma*, este un remediu minunat: ea e mai ales bună când are cineva prea multă eșire afară.

Mai deunăzi mă întâlnii cu un domn; mi se plânse că avea o diaree grozavă; i-am zis: „la o mână plină de *ismă*, și fierbe-o într'o jumătate litră de apă și jumătate de vin roșu, fă-ți din ea un ceai. Aceasta îți va aduce pace și odihnă, și dacă un singur pahar nu-ți va face bine, atunci fierbeți o a doua ceașcă! Se poate prepara ceaiul și numai cu apă; aici însă se poate adăuga și o linguriță de cafea plină cu *tinctură de arnică*; sau pelin ori *tinctură de Kalmus*; căci spiritul ce se află într'insele servește la întărirea ceaiului și la aceea că-i dă un efect încălzitor. *Isma* are un efect răcoritor. După șase ceasuri îl întâlnii iar; îl întrebai cum îi mai mergea. El îmi spuse că deja după prima ceașcă avu deplină odihnă. Vedeti dar ce admirabil efect are acel leac simplu! Și cine n'are încă *ismă*, să și-o strângă de-acum înainte!

Deci încă ceva despre malarie! Dacă ne apucă mai des, apoi se vede că există multe materii viciate în trup; câtă vreme însă nu ne apucă, să îngrijim ca trupul să se întărească cu atât mai mult; și aceasta prin băi de jumătate și turnări. Când două tabere se luptă între ele, și după aceea se face o pauză, apoi în vremea aceasta ele se armează pentru o a doua luptă; tot așa trebuie să facem aci pentru a ne pregăti la o a doua luptă. Când frigurile ne apucă pentru a doua oară, natura devine mai slabă și prin urmare e supusă la pericole mai mari. Un leac bun mai e și *rădăcina de anghelică*; ea se mai cheamă și *rădăcină îngerească*; și e adevărat. Dintre toate plantele, rădăcina de anghelică este una dintre cele dintâi și, ca și pelinul, e admirabilă și în contra otrăvii, dacă a luat-o cineva. Și *tormentilul* e bun; prin această plantă se elimină boala. Pe lângă leacurile interne, trebuie să

întrebuințăm la malarie și leacuri externe, și anume: apa care e mai bună decât toate. Când fierbințeala e însoțită de o criză nu trebuie să se aplice leacuri. Să nu lăsăm mai ales să înainteze fierbințeala, ci îndată ce se arată s'o stărpim.

La începutul acestui curs am vorbit de soc, și pe acesta încă îl putem întrebuința aci sub formă de ceai; tot astfel mai recomand și *coada calului*. Printre plante sunt multe mai mult cunoscute, și multe mai puțin cunoscute.

Bubulițe pe cap, spinare, etc.

Bubulițe pe cap se ivesc în mare măsură și se ascund sub păr, ies pe spinare, pe piept, ba chiar și pe brațe, printre degete și pe picioare. Ele sau se moștenesc sau provin din mâncări și băuturi rele, cari strică sucurile sau dintr'o viață destrăbălată.

Este periculos de a se apăra de aceste bubulițe cu mijloace aspre, precum sunt: săpunul vânat, argintul viu, arsenicul etc. Ele pot să dispară prin aceste mijloace drastice, însă reapar mai târziu sub formă mai ascută și ruinătoare.

Ca regulă de vindecare se recomandă: Extern să nu se aplice nimic decât apă căldică pentru a curăți murdăria.

Astfel de pacienți întrebuințează numai mâncări și băuturi simple, ușoare de mistuit. Mâncările acre, prea sărate sau piperate, băuturile spirtoase trebuiesc ocolite. În ce privește tratamentul cu apă, acesta e următorul: În prima zi să i se aplice pacientului un abur la cap și să îmbrace mantaua spaniolă; a doua zi să se facă un abur la picioare și o înfășurare a abdomenului; a treia zi dimineata, să îmbrace iarăș mantaua spaniolă, după amiază, înfășurare scurtă; a patra zi să fie zi de pauză. În ziua a cincea să stea culcat în pat și să-și spele repede din două în două ceasuri, corpul întreg cu apă rece. În caz de împiedicare să se spele afară din pat, dimineata, la amiază și seara, și să se plimbe sau să lucreze ceva. Aplicațiunile vor scădea atunci când dispar bubulițele, și când se primenește pielea.

În ce privește tratamentul, nu se face deosebire între bube uscate și umede. La cele uscate fluiditatea se preface la suprafață în coaje; cele umede curg tare și de aceea sunt primejdioase și greu de vindecat.

Consecințele bubelor infundate sunt necalculabile. Ele provin din boale grele și aduc adeseori moartea sau alienațiunea mintală.

Un preot avea o plagă rotundă în partea stângă a obrazului, care acoperea ca o coaje carnea crudă. Se desfăcea adeseori și se scurgea dintr'însa două trei picături de puroi. Orice medicament n'a folosit la nimic. Din spusele lui m'am convins că materia otrăvicioasă eșia din corp.

L-am sfătuit ca, timp de 16 zile, să ia fiecare a doua zi un

abur la cap, apoi un abur la picioare. După aceasta, înfășurarea scurtă și mantaua spaniolă, ceaiul de pelin și jaleș îi întăriră interiorul: sub coaje se formă o piele nouă, plăpândă, semn de vindecare. În trei săptămâni coaja a dispărut fără urme.

O fată de 25 de ani îmi spunea că are bube mari pe tot capul, multe mai mărunte sub păr, solzi sau coji mari pe urechi și când bubele cad din timp în timp, urechea rămâne fără piele. Avea din când în când dureri mari de cap și ochi-i ardeau, vărsând apă murdară. Respirația prin nas era imposibilă și corpul întreg îi tremura încât se trezia din somn.

Aplicațiuni: 1. Două băi calde de paie de ovăz de 30 de grade R. Mai întâi baie caldă 15 minute, apoi spălarea cu apă rece. 2. Două băi de abur la cap în fiecare săptămână, 20—25 minute. 3. Spălarea complectă de două ori pe săptămână. 4. Să ia pe zi de două ori, 25 de *picături de pelin*, în 8—10 linguri de apă.

În patru săptămâni pacienta s'a vindecat.

Un profesionist, cam de 40 de ani, îmi spunea că de ani întregi avea bube mari la brațe și la picioare, pete pe spinare și pe piept.

I-am recomandat: 1. În fiecare noapte să-și spele corpul întreg. 2. Pe săptămână două băi calde, de paie de ovăz, timp de jumătate oră; din 14 în 14 minute să-și spele corpul întreg. 3. În fiecare zi o turnare pe partea superioară a corpului și pe genunchi; în fine două prafuri albe, pe zi, cât iei pe un vârf de cuțit. În patru săptămâni pacientul s'a restaurat.

Picioare reci.

(Din „Testamentul meu“).

Nenumărate boale și infirmități, dintre cari unele se pot vindeca ușor, dar multe n'au nici un leac, chinuesc omenirea. În ziua de azi, mai ales, este o infirmitate în aparență cu totul neînsemnată, care în parte nu poate fi vindecată decât foarte anevoios, la unii însă de loc. Această infirmitate este a vea picioarele reci.

Dintr'un mare număr de oameni, abia se vor putea găsi zece sau doisprezece cari să n'aibă a se plânge de picioare reci. Se fac mari eforturi pentru a încălzi picioarele; se iau ștofe de lână, cari se mai îndoesc și se înmulțesc; dar picioarele rămân tot reci. Se poartă șoșoni îmblâniți și ghetе căptușite cu postav de lână, dar cu toate acestea plângerile în contra picioarelor reci nu se împuținează. Se poartă galoși și se încearcă încă multe alte leacuri, și picioarele tot reci sunt. Unii merg până a pune chiar o sticlă cu apă caldă în pat pe timpul nopții și dacă spre ziuă sticla se răcește, se răcesc și picioarele. În sfârșit își apropie picioarele de sobă pentru a le încălzi; dar și aceasta e în zadar.

Astfel dar se naște cu drept cuvânt întrebarea : De unde vine oare că o mare parte din omenire se plânge, nu fără cuvânt, de picioare reci, și de ce nu se pot găsi niște remedii eficace, durabile, în contra acestei infirmități ? Cauza picioarelor reci se află în circulația sângelui ; sângele trebuie nu numai să hrănească natura, dar trebuie s'o și încălzească. Acolo unde nu este căldură, sângele lipsește, și când cineva are neîncetat, sau cea mai mare parte din timp, picioare reci, aceasta dovedește că n'are sângele necesar în picioare ; dacă picioarele ar avea sânge din belșug, ar trebui să fie și calde. Dar dacă picioarele sunt cea mai mare parte din timp reci, și prin urmare au sânge puțin, atunci oamenii afectați de această infirmitate sunt în realitate bolnavi, nu numai din cauza picioarelor lor reci, ci mai mult încă, pentru că sângele este distribuit în mod neegal în tot corpul. Dacă sângele nu circulă regulat în tot corpul, atunci nu poate să formeze și să mențină în mod egal în toate părțile un corp sănătos și robust, deoarece o parte este peste măsură plină cu sânge, iar cealaltă e neglijată. Dar de unde vine însă că adeseori niște oameni în aparență foarte sănătoși și robuști se plâng de picioare reci ? Sufer oare și aceștia de lipsă de sânge ? Da, ei sufer de lipsă de sânge, căci altfel picioarele și-ar avea hrana lor și ar fi calde. Cauza principală însă este, după convingerea mea, traiul anapoda. Când vrea cineva să aprindă un foc într'un cuptor, trebuie să aibă și să întrebuințeze combustibil. Tot astfel trebuie să trăiască și omul, în așa chip, încât să ajungă în toate părțile corpului destul material care să întrețină căldura. Dar oare există mijloace cari să distribuască sângele în toate părțile corpului deopotrivă ? Adică de ce nu ? Dar aceste leacuri nu se vând la spițerie și dacă cineva ar lua pe rând toate medicamentele ce se găsesc într'o spițerie, picioarele tot reci i-ar rămânea.

Dar cunosc un leac care ajută, și cunosc și cauza pentru care atâți oameni au picioarele reci. Leacul care face picioarele calde, este apa, și anume numai apa cea mai rece iar cauza pentru care atâți oameni se plâng de picioare reci, este răsfățarea corpului și teama de apă rece. Dacă se servesc de sticle calde, de blăni, de flanelă, de sobe calde, sau mai știu eu de ce, vor rămâne tot cu picioarele reci. Picioarele pot fi însă ori cât de reci, apa rece este în stare să le încălzească cum trebuie și să le mențină calde.

Așa veni într'o zi la mine nn conte și-mi povesti că, timp de șapte ani dearândul, n'a avut nici un ceas picioarele calde, nici măcar vara. I-am ordonat să pună zilnic de trei ori picioarele în apă rece, și chiar a doua zi îmi spuse că nu putea să priceapă cum de i s'au încălzit picioarele noaptea în pat, deși nu s'a servit nici de vreo sticlă caldă, nici de vreun alt mijloc de încălzire.

Prin urmare, cel dintâi și cel mai necesar lucru este de

a se înlătură cauza picioarelor reci, și cauza este, după cum am zis-o deja, răsfățarea. Picioarele trebuiesc să fie expuse aerului și să fie tratate cu apă rece, căci tocmai apa caldă nu face altceva decât să favorizeze răsfățarea. Este îndoiios dacă apa sau aerul rece și curat exercită o acțiune mai bună asupra picioarelor; dar amândouă sunt neapărat necesare.

O mamă de copii a venit la mine și s'a plâns că suferă de dureri mari de cap, uneori de durere de piept violentă și de palpitație; dar ceeace-i era mai penibil decât orice, era faptul că picioarele îi erau totdeauna reci. «Pot face orice, zise ea, picioarele îmi sunt totdeauna reci; la cap am totdeauna căldură; dacă durerea de cap trece, încep să simt durere la piept». Aci este limpede de tot, că în cap este prea mult sânge, pe când în picioare domnește cea mai mare lipsă. Așa dar, sângele trebuie condus de sus, în jos spre picioare, și trebuie reținut acolo. Am dat femeii sfatul acesta: „Să umbli odată pe zi patru minute în apă rece. Apoi, după această umblare în apă să faci mișcare sau, dacă prin însăși ocupația d-tale faci deja mișcare, vezi-ți de treabă ca de obicei. Afară de asta, spală-ți la fiecare două zile, în pat, tot corpul, făcând două semi-băi pe săptămână, care băi să aibă o durată de două secunde. Atunci picioarele d-tale își vor recăpăta îndată căldura, și când căldura din picioare va crește, durerile d-tale de cap vor încetă și durerea de piept va dispărea de asemenea“. La acest sfat femeia îmi răspunse: «Apa și răceala nu le pot suferi de loc; atunci nu mă mai încălzesc niciodată!» — „Să faci numai încercare, și să revii peste opt zile!“ Era primăvară și ea mai purta haine de iarnă: dar nu i-am dat voie să poarte decât ciorapi subțiri și i-am împus să umble cea mai mare parte din zi desculță. Dar ea atunci întreba: „Nu se poate să umblu desculță toată ziua la lucru? Am simțit că picioarele mi se încălzeau foarte repede când n'aveam ciorapi în picioare și umblam cu picioarele goale, ceeace mai înainte mă temeam prea mult de a o face. În tinerețe părinții mă amenințau cu pedeapsa dacă nu mă îmbrac bine căci le era frică de o răceală“. Dar pentruca această femeie să capete picioare calde, a trebuit să-i conduc un timp mai îndelungat sângele în jos, pentruca natura să fie pusă în stare de a forma mai mult sânge. Asemenea și tot corpul a trebuit să fie deprins cu frigul și cu aerul, adică să fie oțelit.

„So Pravoy im-tye **Picioare umflate.**”

(Din „Testamentul meu“).

Foarte adeseori, atât oameni tineri cât și oameni bătrâni se pomenesc cu picioarele umflate, fapt ce le pricinuește o mare

Picioarele bolnave nu sunt o boală în sine; ele sunt ori

prevestitoare unei boale, sau provin numai dintr'o stare bolnavicioasă, care se simte mai mult sau mai puțin, sau uneori nu se simte de loc. De cele mai adeseori se ivesc asemenea picioare când există turburări în circulația sângelui, ceea ce se întâmplă foarte adesea la chlorotici și la anemici, căci aceștia au sânge puțin și sângele la dâșii este distribuit în corp în mod neegal: o parte a corpului are sânge prea mult, o altă parte a lui, din contra e deșartă de sânge. Dacă circulația sângelui este prea slabă, sângele poate să meargă în voie de la inimă în toate direcțiunile; dar sucombă în peregrinajul său, cade jos spre picioare și nu se mai întoarce la inimă. Sângele seamănă cu un om greu bolnav, care, deși mai poate să se depărteze o bucată de drum dela casa lui, nu se mai poate întoarce. Astfel fiind, la asemenea oameni, picioarele umflate n'au prin urmare altă însemnătate decât anemie (lipsă de sânge) și slabiciune. Când se tratează pacientul pentru a-i înmulți și îmbunătăți sângele și când natura devine din zi în zi mai forte, atunci în scurt timp pacientul va căpăta o față mai sănătoasă, căldura naturală se va ridica, pofta de mâncare se va deștepta; deci, toată starea lui se va îndrepta, și atunci și umflătura dela picioare va da în curând îndărăt.

Care aplicări sunt cele mai bune în cazul de față? Pacientul să se spele de două ori pe săptămână cu apă și oțet, dându-se jos din pat și, fără să se șteargă, să se întoarcă numai decât îndărăt în pat. La fiecare două sau trei zile să se lege pânțelele cu o cârpă muiată în apă și oțet și îndoită în patru. Câtva timp să se facă într'o zi o turnare la pulpe și a doua zi o turnare pe genunchi și, dacă bolnavul e încă destul de robust, la fiecare trei zile o turnare pe spate. Dacă turnarea pe spate nu se poate aplica, bolnavul se va mărgini la turnarea pe pulpe. Dacă se urmează așa înainte, două până la trei săptămâni, năgășit că natura întreagă se va îndrepta.

Mâncarea va consista dimineața într'o supă de răntaş, pâine sau supă întăritoare.

Dacă bolnavul nu poate să mănânce această supă, se poate fierbe malț în lapte și să se mănânce cu supă. Laptele ar fi bun, dar stomacul dese-ori nu-l poate suferi. Cel mult la fiecare ceas o lingură de lapte fierț cu fenicul, este de recomandat unora și chiar dă efecte bune. În timpul zilei să se ia o bucată mică de pâine de sănătate, cu cinci până la șase linguri de apă zaharisită; aceasta îți dă sânge sănătos și este și ușor de digerat. Prânzii să fie simplu, puțin sărat, puțin piperat și nu mult acru, sau deloc. Altminteri sunt pentru orice fel de mâncare cashică. Cina să consistă iarăș dintr'o supă sănătoasă, ușoară de digerat și din încă un fel de mâncare, cu preferință o mâncare de cocă (prăjitură) dintr'o făină naturală. Asemenea bolnavi, pot mânca prea bine varză acră, numai dacă nu e prea acră. Mâncările de cocă vor fi ușor digerate, dacă se vor lua numai în porțiuni mici.

Picioare umflate survin adesea după friguri și congestiuni cari sunt unite cu friguri. Când boala a trecut în cea mai mare parte și starea pacientului începe a se îndrepta, adeseori picioarele se umflă. La o asemenea boală sângele se strică, dar și mai mult încă sucurile. Se produc opriri sau stagnațiuni enorme în circulația sângelui, asemenea și în circulația sucilor. Opririle slăbesc organismul și-l fac inactiv, și organismul nu mai poate să separe și să dea afară materiile rele, cari atunci se coboară în picioare. Asemenea materii însă se pot strânge și în abdomen și să se dizolve în apă; aceasta are loc mai cu deosebire atunci când bolnavul zace mereu în pat. Dacă pacientul poate să stea jos și să umble, atunci aceste materii se coboară în picioare. Astfel de umflături se arată de obicei după toate boalele grele, când organismul nu este încă curățit după cum trebuie; adese ori când bolnavul se scoală, ghetele sunt prea strâmte. Aceste umflături sunt cunoscute celor mai mulți oameni din popor și se zice de obicei: „Acum boala sa vindecat și o parte dintr'însa ese prin picioare“.

Dacă picioarele se umflă când bolnavul părăsește patul și umblă, lucrul n'are importanță; este mult mai bine decât ca bolnavul să stea în pat și aceste materii să se strângă în abdomen, unde ar putea doar să vatăme vasele delicate și să producă lesne o hidropică.

A vindeca niște asemenea picioare este foarte ușor. Când convalescentul se culcă în pat, umflătura descrește; cum iese iar din pat, picioarele iar se umflă. Prin urmare cu chipul acesta lucrul e foarte lămurit: materiile îngrămadite trebuiesc eliminate din picioare și din pânțele și natura trebuie debarasată de ele; atunci bolnavul se va întrema ușor.

Dar se poate întâmpla și aceea că, odată cu picioarele, să se umfle și pânțele și atunci s'ar putea, cu drept cuvânt, să existe temeri de hidropică.

Picioare umflate astfel pot fi, fără temere, supuse zilnic la un duș și oblojite, asemenea zilnic, odată, cu comprese muiate în apă de flori de fân. Compresa astfel preparată deschide porii și elimină materiile bolnăvicioase. Dar dacă picioarele sunt tare umflate și dacă și pânțele este deja puțin cam umflat, e mai bine să se facă, de două ori pe săptămână, o înfășurare inferioară sau scurtă. Prin aceasta se exercită o acțiune asupra pântecului și picioarelor și materiile vătămătoare sunt eliminate. Dar trebuie să căutăm deasemenea a întări tot corpul, pentru că însăși natura să respingă astfel de materii rele și să nu mai îngăduie altora să se desvolte. Dacă pacientul se va fi îndreptat deja destul de bine, poate să facă și 2—3 băi de jumătate pe săptămână.

Intern se poate prea bine lua ceai în porțiuni mici, care ceai va avea de efect că va curăți stomacul, pânțele cum și rinichii. Dacă pacientul are picioarele tare umflate și pânțele

e atins deasemenea de umflătură, poate să ia zilnic o ceașcă mică de *ceai de soc, pelin și ienupere*, sau de *soc, coada calului și cîntaură sau rosmarin*.

Aceste remedii simple elimină, curăță organele și fortifică natura.

Umflarea de picioare survine foarte des și după ce a zăcut cineva de brîncă, asemenea și după scarlatină și alte asemenea erupțiuni, cari își au de obicei sediul și origina într'o boală de nervi. Dacă vreți, la brîncă, să eliminați materiile bolnave, nu care cumva să uitați că această boală nu e numai în obraz, ci își are sediul în tot corpul; ea caută în obraz numai o eșire. Tocmai așa e cazul și la scarlatină.

Când scarlatina, brîncă și alte asemenea boale au luat extern un mers favorabil și credeți că boala s'a vindecat, se poate adesea ca înăuntru să mai zacă o erupție. Dacă această erupție nu ese la suprafață și rămâne înăuntru, survine un fel de otrăvire a sîngelui; materiile rele pătrund jos la picioare și de aci provine și umflarea lor, precum și a pîntecelui.

Picioarele astfel umflate se pot vindeca numai printr'o eliminare cât mai intensă a materiilor rele prin pori, și o fortificare a naturii pentru ca să nu îngăduie desvoltarea altor materii rele, iar pe cele deja existente să le dea afară prin urină, nădușeală, scaun sau transpirație puternică. Pentru a se obține aceasta, lucrul cel mai potrivit este iarăș înfășurarea scurtă, alternată cu dușul pulpelor și al genunchilor, și mai târziu cu o semi-baie. De obicei două sau trei înfășurări pe săptămână sunt de ajuns. Și în cazul acesta ceaiul mai sus pomenit poate fi deasemenea întrubuîntat.

Se întîmplă foarte adesea ca și oameni robuști și corporlenți, și mai ales femeile când sunt însărcinate, să aibe picioare umflate și nu rareori se întîmplă ca asemenea femei să aibă picioarele umflate ani întregi. Dacă la o persoană survine o corporolență considerabilă, trebuie să admitem mai totdeauna că natura e slabă și prea puțin activă și nu elimină din această cauză materiile uscate. Toate organele interne sufăr în acest chip o întindere, slăbesc mereu și astfel tot felul de materii vătămătoare vor căpăta din ce în ce o preponderență mai mare. Dar asemenea oameni sunt adesea singuri vinovați de starea lor, negreșit în mod inconștient. Dacă n'ar lipsi cuvenita întărire a corpului, dacă s'ar obișnui totdeauna cu mîncări cari au substanțe bune, nutritive, și dacă pe lîngă aceasta nu ar mânca așa de multe bucate care produc sînge stricat și apos, atunci lesne s'ar putea preveni un asemenea rău. Dar în loc de a se întări și în sănătoși organismul într'un mod rațional, pentru ca să respingă materiile vătămătoare și să nu le mai lase a se desvolta, și astfel să evite cu dela sine putere o asemenea boală, nu se face decât a se favoriza și întreține boala, și a o tot înrăutăți prin aceasta din ce în ce mai mult.

Picioarele umflate survin și la oamenii cari stau mult în picioare, ori fac numai puțină mișcare și de aceea și câștigă în corpolență. Astfel de oameni sunt adesea sănătoși de tot; numai atâta că se plâng de mare oboseală și predispoziție la somn, de moliciune și lipsă de viațicuie a spiritului. Atunci aceste fenomene sunt atribuite în genere vârstei, când omul e aproape să ajungă la 60 de ani.

Tot adesea sufăr de această afecțiune și funcționari, cancelariști și nu rareori preoți, în genere toți cei cari duc o viață sedentară, mai cu deosebire cei ce beau regulat bere, chiar cumpătat. După cum spiritul cade în moliciune, tot așa se slăbește și corpul. Cauza iarăși nu este alta decât neactivitatea și prea puțină întărire a corpului. Astfel de oameni pot lesne căpăta picioare umflate; dimineața sunt de obicei în stare normală. Fiindcă astfel de oameni nu simt vreo boală și sunt deprinși cu oarecare moliciune, apoi nu prea se sinchisesc de această stare, deși picioarele se umflă tot mai mult și spiritul cade mereu într-o lăncezeală mai mare. Dacă însă nu se va interveni pentru a se vindeca răul, apoi mai curând sau mai târziu se va ivi o boală mai mare și periculoasă; se pot naște de aci boale de rinichi sau de ficat, încetul cu încetul și slăbiciune generală și, în cele din urmă chiar apoplexie.

Cât de ușor se poate ajuta unui astfel de bolnav! Acolo unde medicamentele nu ajută decât puțin sau de loc, se poate dobândi cu apă rezultatul cel mai favorabil; de aceea este păcat numai că nu se cunoaște decât prea puțin cura de apă. Dacă vrei să vindecați pe un asemenea om, 3—4 aplicări pe săptămână sunt prea deajuns. Spălați-vă zilnic, dându-vă jos din pat, și anume e de ajuns chiar când faci spălătura numai de 2—3 ori pe săptămână. Pentru ca natura slabă să se excite mai mult, cum și pentru a desvoita mai multă căldură, să se ia 2—3 semi-băi pe săptămână; în locul semi-băilor se poate face și un duș la pulpe sau un duș pe spinare; într'un cuvânt, să se facă numai aplicări de acelea cari deșteaptă activitatea generală a organismului, cari pun energic sângele în circulație și sguduesc natura slabită, făcând-o să-și scuture toropeala.

Așa veni deunăzi la mine un om și-mi povesti următoarele:

„În fiecare seară picioarele îmi sunt puțin cam umflate; mă simt veșted și abătut de tot și nu mai am nici o viațicuie; puterile mele de odinioară mi-au scăzut văzând cu ochii, ceea ce simt însă mai mult ca orice, este faptul că acum nu mai am curaj la întreprinderi, ca mai înainte. Pe cât de exact și de scrupulos eram în orice privință, pe atât am devenit acum de indiferent în toate. Altminteri nu mă pot plânge de nimic; observ că nu prea sunt într-o stare bună de tot chiar și medicul s'a exprimat că sunt în primejdie să fiu lovit de damba.

Această povestire arată lămurit de tot că în corp se afla

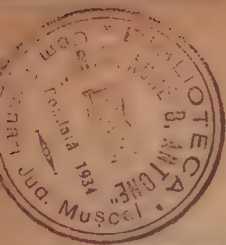
o mare moliciune, care influența și asupra spiritului. De sigur că aceeași inactivitate domnia și în sânge, și prin urmare existau și opriri într'ansul, și nu mai puțin și în sucuri. Picioarele umflate nu spun așa dar altceva, decât că acest organism nu mai este în ordinea trebuincioasă; ele sunt niște semne prevestitoare sigure ale unei boale care nu va lipsi să se ivească.

Un astfel de pacient se poate prea lesne curarisi cu apă, după cum acest om a și fost așa de bine restabilit, în trei săptămâni, încât a zis:

„Sunt ca un om născut din nou; am pierdut opt-spre-zece funți din greutate, și puterile de mai înainte mi-au revenit; iarăși mă simt vesel și am o plăcere de a mă ocupa de afacerile mele, și nu pot înțelege numai cum într'o vreme așa de scurtă, s'a putut opera o asemenea schimbare“.

Ei bine, ce a redus într'o stare normală tot corpul la omul acesta? A făcut timp de o săptămână câte un duș la pulpe, de trei ori pe săptămână câte un duș pe spinare, de două ori pe săptămână o semi-baie, odată pe săptămână un duș complet, și afară de asta, a umblat zilnic câte două minute în apă, sau punea de i se turna zilnic un minut apă rece pe genunchi. Afară de acestea lua zilnic o ceașcă de ceai de coada calului, coajă de stejar și pelin; coada calului curăța, pelinul susținea digestia, și coaja de stejar întăria natura. Ceeace buruenile lu-crau dinăuntru, apa o făcea pe dinafară. Dușul la pulpe are un efect astringent și dizolvant; umblarea în apă și dușul la genunchi au un efect dizolvant și întăritor asupra abdomenului și asupra corpului întreg. Dușul pe spinare iarăși are o acțiune întăritoare și eliminatoare și dă afară ceeace natura nu e în stare să expulzeze. Dușul complet influențează asupra corpului întreg, ca și când ai sgudui un arbore pe care șed gândaci; după cum arborele, din cauza sguduiturii, se debarasează de ei, tot astfel se scutură, prin dușul complet, toate materiile vătămătoare din corp; se ia tot ce este de prisos și vătămător organismului.

Când cineva are, prin urmare picioarele umflate, este o dovadă că întreg corpul este bolnav. Dacă vrea cineva să se vindece de picioare umflate, trebuie să urmeze un tratament care să aibă o acțiune asupra corpului întreg. A exercita o acțiune numai asupra picioarelor, când umflătura e considerabilă, este, după părerea mea, o absurditate. Câți n'au venit deja, bărbați și femei, cari își oblojiseră picioarele cu carpe de lână! Dar în ziua de azi se întrebunțează mai mult bandaje de gună, decât de lână. Unii purtasera deja aceste bandaje doui și chiar trei sau patru ani. Atunci bine înțeles că picioarele nu mai erau umflate, fiindcă nu se mai puteau umfla, dar sus, la marginea legăturilor, se formau niște bășici mari, și pulpele se îngroșau de două ori pe atât pe cât trebuia. Prin aceasta e limpede dovedit că umflătura provine din corp. Dacă însă substanțelor care trece li se închide drumul spre picioare, ele se adună în



corp, unde sunt negreșit mult mai periculoase decât în picioare. Am silit fără excepție pe asemenea pacienți să lepede imediat oblojelile lor de gumă sau de lână, și i-am supus imediat la un tratament prin care se resimțea tot corpul, pentru ca materiile apoase și stricate dinăuntru să fie eliminate, ceea ce reușia întotdeauna. De se începea în mod energic cu eliminarea, și dacă se continuă cu ea cum se cade, în curând picioarele nu mai erau un depozit pentru materiile netrebuincioase și umflătura încetă deasemenea.

În genere asemenea oameni nici nu se plâneau numai de picioare, ci de corpul întreg; se văitau că pânțele eră prea tare și plin, respirația anevoioasă, capul greoi; într'un cuvânt tot simptome cari arătau că înăuntru domnește cea mai mare dezordine, și că se petrece acolo ca într'o cârciumă, unde șed adunați la o masă mai mulți vagabonzi. De obicei 4—6 săptămâni erau deajuns pentru a curăța pe deplin asemenea organisme cu ceai și cu aplicări de apă. Pacienții căpătau iar poftă de mâncare, o față sănătoasă și se bucurau de o sănătate fericită.

În ce privește oblojelile de gumă și de lână, părerea mea este cea următoare: Precum fiecare om trebuie să respire zi și noapte, tot astfel și aci pielea trebuie să respire neîncetat. Dar când legi pe cineva la nas și la gură, trebuie să se înăbusească; dacă îl legi strâns la picioare, fie și cu oblojeli de gumă sau de lână, încetează și la dânsule transpirația. Ceea ce a fost uzat și expulzat de natură, rămânea în întregime în picioare. Oricine va înțelege că aceste materii trebuie să putrezească încetul cu încetul acolo, și nimenea nu va contesta că aceste materii putrede sunt vătămătoare părților interne. Că în picioarele oblojite și strânse astfel, mai poate să pătrundă sânge cum se cuvine și că ele sunt încă alimentate în mod suficient, e greu de admis. Astfel piciorul trebuie necesarmente să se prefacă în piftie, și picioarele seamănă mai mult cu o mașină cu care umbli decât cu niște membre viioae și sănatoase. Oprirea și îngrădirea materiilor stricate în picioare trebuie să aibă din ce în ce mai mult o influență vătămătoare și asupra organelor abdomenului, și nu trebuie să ne mirăm dacă niște astfel de oameni își atrag în cele din urmă o boală periculoasă, fie idropică sau boală de rinichi, fie o altă boală cari toate își au originea în niște turburări ale sângelui și ale sucurilor. Deși în genere oblojelile trebuiesc să fie înlăturate numaidecât, totuși mai permit unuia sau altuia, să poarte pansamentul încă câteva zile, căci dacă natura are în sine prea multe materii stricate și acestea pătrund toate dintr'odată în picioare picioarele s'ar umfla repede, și bolnavul s'ar descuraja de tot. Deaceia trebuie să se exercite întâi o acțiune asupra organismului, și anume: intern prin fortificare, și extern prin eliminare; atunci se pot depărta și oblojelile. De obicei nu se mai ivesc de loc umflături. Dacă

picioarele s'au umflat tare, e semn că în corp se află multe mardale, cari mai curând sau mai târziu pot da naștere la o idropică, dacă nu sunt înlăturate.

Așa dar, picioarele nu trebuie să fie niciodată încălțate și oblojite în așa chip încât să se împiedice prin aceasta respirația porilor; trebuie din contra să se aibe grije ca picioarele să fie totdeauna curățate cum se cade, ca respirația pielei să se facă cu înlesnire, și ca aerul să poată fortifica pielea. Dovadă despre justetea părerii mele o dau mai ales acei cari încep să umble vara desculți, și într'un mod și mai neîndoios, persoanele cari aveau abcese, adică răni deschise la picioare. Cei ce începeau să umble desculți căpătau în curând o erupție la picioare, mulți chiar abcese mai mari sau mai mici, cari adesea făceau pe pacienți să se sperie binișor. Indată ce această erupție se vindeca și umflătura picioarelor trecea, ei căpătau convingerea că multe materii stricate se strânseseră în corp și că aceasta nu putea să aibă un efect bun asupra naturii întregi. Dar ceea ce era mai de mirat este faptul că tocmai cei ce aveau de mai mulți ani dearândul picioarele reci căpătau nu numai în mod trecător, ci pentru totdeauna picioarele cele mai calde. Dar precum la picioare efectul nu era decât bun, așa și la corpul întreg. După cum adică o circulație regulată a sângelui, procură omului o adevărată binefacere astfel și turburările în circulația sângelui chiar când se întâmplă numai la picioare, pot fi o cauză de neplăceri și indispozițiuni. Sutiți de inși suferi de relele indicate și li s'ar putea ajuta ușor la toți. Desigur că atunci și durata vieții ar fi mai lungă.

Răni la picioare.

(Din „Testamentul meu“)

Se întâmplă foarte adesea că, atât oameni tineri, cât și mai maturi, sau chiar bătrâni de tot, capătă abcese la picioare. La început de obicei, se cam umflă puțin, uneori și tare, un picior sau și amândouă. Nu rareori se inflamează, la picior un punct, care începe să arză și să usture, și așa se face de cele mai multe ori, că în somn, omul se scarpină la locul bolnav. Deoarece însă pielea este întinsă la extrem și materia închisă este tare, ea străbate pielea, și, în acest caz, iese la suprafață o cantitate mai mare sau mai mică de lichid. Această scursoare este foarte tare, ia din ce în ce proporții mai mari, și astfel se formează o deschizătură măricică ce se întinde din ce în ce atât de mult, încât locul jupuit devine de multe ori mare cât palma. Pacienții sufer atunci dureri mari. Piciorul cere o îngrijire minuțioasă, și dacă nu se pune cea mai mare silință, durerile cresc, și răul ia din ce în ce proporții mai mari. De obicei medicii nu vindecă asemenea picioare, și când le vindecă bol-

navul este uneori expus la un pericol de moarte; s'ar putea cita multe exemple în această privință.

O femeie măritată, de o voinicie și sănătate extraordinară, avea de ani întregi un picior jupuit. Dacă piciorul ar fi fost căutat când trebuia, ea putea să-și vadă cum se cuvenea de casnicie. Intrebuințase multe medicamente, se servise de alifii și o-blojeli, și luase și multe doctorii interne. Dar totul fusese în zadar! Dacă piciorul se vindeca pielea iar se jupuia din cauza abceselor ce se formau și așa mergeau lucrurile, alternativ, când bine, când rău. În sfârșit un doctor i-a făgăduit cu cea mai mare siguranță că o să-i vindece piciorul, dacă o să stea șase săptămâni în pat și să ia riguros medicamentele ce-i se vor prescrie. Începu să fie tratată zilnic cu curățeniile cele mai tari. Infirmitatea scădea din zi în zi și în cele din urmă rana se vindecă și femeia se simțea bine de tot și sănătoasă și putea să-și reea în cele din urmă și ocupațiile ei casnice. Piciorul rămase vindecat, dar buna femeie începu să sufere de migrenă, de durere de piept și de buhăială mare în pânțece. Deodată se văzu în nepuțință de ași mai continua ocupațiile casnice, se puse în pat, și după patru zile căpătă o paralizie a inimii.

Îmi este cu totul neexplicabil cum oamenii nu pot să creadă că pricina unui picior cu abcese deschise se află numai și numai într'un corp mai mult sau mai puțin bolnav. Deaceea pentru a vindeca piciorul, trebuie un tratament care să influențeze asupra corpului întreg. Aceasta se întâmplă când orice materie din corp e dizolvată, eliminată, și când natura se fortifică, așa încât să nu mai tolereze desvoltarea unor astfel de materii. Asta e singura curarisire naturală. Cât pentru piciorul însuși, apoi nu trebuie să se facă nimic decât să fie curat. Dacă orice materie bolnavă e eliminată din corp, și rana e curățită de toate murdăriile pe cari scursoarea corosivă le-a adus cu sine, atunci piciorul se vindecă dela sine.

Fortificarea naturii însă trebuie continuată mai mult timp până ce în sfârșit corpul se va însănătoși pe deplin.

De obicei, femeile sufer mai mult decât bărbații de astfel de picioare bolnăvicioase, cu abcese deschise sau cu pielea jupuită, și mai ales femeile corpulente. Oamenii slabi nu capătă decât rareori această infirmitate; de aci reese că oamenii corpulenti sufer mult mai curând de opriri ale sângelui și ale sucurilor și că natura lor limfatică este un câmp cu deosebire favorabil, pentru formarea a tot felul de materii bolnăvicioase. Vindecarea, după convingerea mea, este posibilă numai și numai prin diferitele aplicațiuni ale apei, cari sunt propii a dizolva și a elimina toate materiile bolnăvicioase.

Mi se pare că nici-o boală nu-i mai ușor de vindecat decât o asemenea boală de picioare. Dar trebuie să pornești dela ideea că piciorul în sine e sănătos, și că numai materia bolnăvicioasă din corp și-a făcut un drum prin picior. La curarisire,

lucrul cel dintâi și mai principal este de a dizolva toate materiile bolnăvicioase din tot corpul, de a elimina materiile dizolvante și de a fortifica natura astfel, încât materiile bolnăvicioase și stricate să nu se mai poată forma. Expulzarea materiilor uzate și stricate natura o face întotdeauna prin respirație, prin scaun și prin transpirație.

Dacă în punctul acesta natura poate să desvôle activitatea cuvenită, și dacă, în caz când ea nu poate să opereze singură această eliminare, noi îi venim în ajutor așa după cum trebuie, vindecarea se va face fără împiedicare.

Câteva exemple vor ilustra acest lucru: O mamă în vârstă de 52 de ani și cam corpulentă, suferea de opt ani de un picior cu abces deschis, adică cu pielea jupuită; a întrebuințat multe alifii și medicamente și a vizitat și mai multe băi, dar nimic n'a putut să-l vindece piciorul. Medicii, ce e drept, reușiseră de două ori să-l vindece; însă după patru săptămâni, i s'au deschis rănila la amândouă picioarele.

Am prescris acestei femei următoarele aplicări: Două înfășurări scurte pe săptămână, muiate în apă de flori de fân și anume calde; înfășurările trebuiau să ajungă dela subțiori până la genunchi și să dureze un ceas sau chiar un ceas și jumătate. Pe urmă pacienta căpătă pe săptămână două semi-băi, două dușuri la pulpe, un duș pe spinare și un duș complet. Intern trebuia să ia zilnic o ceașcă de ceai de rosmarin, pelin și rădăcină de soac, în două porții.

Durerile de picioare au cedat chiar a doua zi și începând dela a patra zi durerea de picioare dispăruse cu totul. După două săptămâni, în cursul cărora femeia a continuat aceste aplicări, ea se simți cu desăvârșire fericită. Rănila dela picioare se micșorară, scursoarea se redusese încetul cu încetul și astfel vindecarea era destul de înaintată.

Acum trebuia să facă trei semi-băi pe săptămână, două dușuri pe spinare și două dușuri complete, și la fiecare două zile să se lege la pânțele cu un prosop îndoit în patru și muiat în apă cu oțet, care trebuia să stea un ceas și jumătate; afară de asta mai trebuia să ia zilnic, în 2—3 porții, o ceașcă de ceai de pelin, coada calului și jaleș. După alte 14 zile picioarele erau vindecate mai mult de jumătate și amândouă cu mult mai subțiri, ca la început: starea generală era cât se poate de satisfăcătoare și scursoarea era foarte neînsemnată. Atunci a urmat a treia rețetă și adică: trei semi băi, două dușuri complete, o înfășurare scurtă și un duș la genunchi pe săptămână. Intern a trebuit să bea acum un ceai de cintaură, jaleș și procedarea a trebuit să fie continuată trei săptămâni.

Efectul a fost că amândouă picioarele s'au vindecat, orice umflătură a dispărut; pacienta căpătă cea mai bună poftă de mâncare și dormia bine; ea afirma că puterile i-au crescut din săptămână în săptămână. Așa dar femeia putu fi declarată ca

vindecată; eu totuși susțineam că nu era încă garantată în contra unei recrudescențe, dacă nu mai făcea alte aplicări.

Fu silită să facă într-o săptămână două semi-băi, iar în cealaltă săptămână trei semi-băi și, la fiecare 14 zile, o înfășurare scurtă. Aceste aplicări nu mai tolerau desvoltarea vreunei alte materii bolnăvicioase și fortificară natura așa încât deveni din ce în ce mai capabilă de a expulza materiile uzate. Orice mâncări simple, întăritoare și sănătoase îi erau permise, ba chiar recomandate, dar i s'au interzis vinul, cafeaua și berea. După un an de zile această femeie iar a venit la mine și mi-a exprimat recunoștința ei într'un mod cum poate să facă numai acela ce a fost canonit mult timp de o infirmitate gravă și care în sfârșit a scăpat de ea.

Dacă vrei să știi, dragă cititorule, cum aplicările au vindecat în cazul de față piciorul și corpul, află: Fășile scurte și comprese au dizolvat și au absorbit, și fiindcă tocmai în corp se strânge răul mai mult, această fașă este și cea mai bună pentru dizolvare.

Semi-băile au o acțiune întăritoare și excitantă asupra abdomenului și îl fac propriu la expulzarea materiilor uzate. Astfel dar abdomenul și toată partea inferioară a corpului fură întărite și deveniră capabile de rezistență.

Dacă în luna lui Mai gândacii se așează pe pom, gospodarul deștept se duce în grădină și-l scutură.

Tocmai un astfel de efect are și dușul complet, prin care tot corpul este sgușuit ca și electricizat, și deaceea se dizolvă în organismul întreg multe materii bolnăvicioase.

Dușul genunchilor și cel pe spinare au aceeași acțiune, dar mai mult locală.

Trebuie să observăm că această femeie a pierdut 18 kilograme din greutate și a fost bucuroasă că a scăpat de această povară de prisos. Ceaiurile au avut o acțiune internă dizolvantă și eliminatoare și au îmbunătățit starea generală internă.

Afară de asta, mai trebuie să accentuez cu deosebire că un astfel de picior poate fi vindecat numai în mod intern, și că pe rană nu trebuie să se pună nimic care ar putea s'o închiză și să dea îndărăt materia bolnavă. O asemenea procedură mi-ar face impresia unui țaran, care ar astupa găurile de gusgani de pe ogorul său și și-ar închipui că de acum gusganii nu-i vor mai face nici o stricăciune, fiindcă el nu mai vede nici unul.

Un semn distinctiv foarte caracteristic este și faptul că oamenii cu astfel de picioare jupuite par a fi cu desăvârșire sănătoși intern și chiar arată mult timp foarte bine la față, mai ales când sunt bine hrăniți.

Dar, după ce au trecut câteva luni, ba chiar ani întregi și piciorul tot continuă a fi în aceeași stare, atunci asemenea oameni devin ca sdrobiți, ceea ce dovedește că sunt într'adevăr bolnavi și că exteriorul lor seamănă cu un măr care pe dina-

fară pare sănătos de tot, dar înăuntru e putred. Și tocmai de aceea o asemenea vindecare e cu puțință numai prin aplicări continuate mai mult timp, fiindcă întreg organismul interior, mai ales organele abdomenului, trebuiesc să fie aduse într-o stare mai sănătoasă. Deaceea trebuie să lucrăm din când în când, cu ajutorul compreselor sau cu înfășurările scurte, asupra abdomenului, pentru a dizolva și elimina; nu mai puțin însă trebuie să exercităm asupra corpului întreg o acțiune întăritoare pentru a-i da putere. Asemenea trebuie să se susțină și natura printr-o hrană sănătoasă. Înainte de toate, pentru astfel de naturi, mâncările prea lichide sunt defavorabile.

În ce privește rana, apoi trebuie totdeauna învelită (acoperită) cu ceva, până ce piciorul e vindecat de tot, pentru ca nici o murdărie să nu poată pătrunde într'ansa și pentru ca puroiul ce ese încă din rană să fie absorbit. Cel mai bun lucru este de a o înveli cu o cârpă muiată în ceai de *coada calului* și storsă bine. Coada calului curăță și dizolvă, când orice materie stricată este înlăturată.

În loc de coada calului se poate întrebuința și un alt ceai. Ceaiul de *pelin* curăță și vindecă, și nici nu dă îndărăt materia; ceaiul de *coajă de stejar* asemenea e foarte bun; *pătlagina* și alte asemenea buruieni tămăduitoare ar produce acelaș efect.

Trebuie însă să condamni toate *alifiile* cari sunt vătămătoare, asemenea și *apa de plumb* și *alifia verde*. Alifia verde se întrebuința mai înainte foarte mult la asemenea infirmități, deși este cea mai curată otravă. Prin astfel de mijloace se formează cel mult o pojghiță pe rană, așa că materia bolnavă trebuie să intre înăuntru, fiindcă i se închide eșirea, dar asta nu se numește a vindeca, ci a îmbolnăvi și mai rău.

Foarte adesea se pansează picioarele umflate sau jupuite cu bandaje lungi, uneori de 8-10 metri, pentru ca rana să nu se poată întinde mai departe. Dar prin aceasta materia bolnavă din organism nu mai poate găsi o eșire și deaceea nu face decât să se acumuleze cu atât mai mult în picior spre partea de sus, cât și în abdomen.

Dar ce urmări dezastruoase atrag aceste materii închise în corp, poate să și-o închipuie orice om cu mintea sănătoasă! Ce ușor se poate naște o idropică sau o boală de rinichi. Dar boalele de rinichi sau de ficat, au chiar asupra bustului un efect funest.

Așadar, nu bandajele sunt necesare aci, ci eliminările; și anume nu numai din picioare, ci și din corpul întreg.

O femeie cam corpolentă vine la mine și îmi spune: „De trei ani trebuie să-mi pansez piciorul; de n'o fac, atunci se umflă de mi se pare greu ca plumbul și aproape nu pot nici să mai umblu.

Umflarea piciorului, îndată ce se ia bandajul, este dovada cea mai limpede că materia care a cauzat umflătura vine din

corp; deaceia și trebuie depărtată din corp, însă nu de la picioare.

Această femeie a trebuit să lepede numai decât bandajul; a căpătat zilnic trei zile de arândul câte o înfășurare la un ceas și jumătate; această înfășurare a trebuit să fie mai întâi mutată în apa de flori de fân și pusă caldă.

Fașa de flori de fân deschide porii și absoarbe substanțele putrede, începând dela subsuori până jos de tot. Pe lângă aceasta, femeia mai căpătă zilnic o ceașcă de ceai de rădăcină de soc, ienupere și rădăcină de anghelică. Acest ceai are o acțiune internă foarte dizolvantă și eliminatoare. Urina se face roșie, de tot de murdărie, și după trei zile picioarele se dezumflaseră. Afară de aceasta, femeia căpătă în prima zi un duș la pulpe, iar în ziua următoare un duș pe spinare. Celelalte aplicări erau: de patru ori pe săptămână un duș la pulpe, de două ori pe săptămână un duș pe spinare și odată pe săptămână o semi-baie; dușul complet era lăsat la voia ei.

După trei săptămâni această femeie pierduse foarte mult din greutate; căpătă o excelentă poftă de mâncare, somn bun, și rănila dela picioare se închiseră în scurt timp. S'ar putea crede că acum femeia era vindecată de tot și că nu mai avea trebuință de alte aplicări. Dar ea mai căpătă un timp mai îndelungat două semi-băi pe săptămână, până ce natura întreagă se întări și fu în stare să nu mai tolereze desvoltarea materiilor vătămătoare.

Efectul acestor aplicări este următorul: înfășurarea dela subsuori în jos a avut o acțiune eliminatoare asupra corpului întreg; dușurile au dizolvat, au eliminat și, afară de asta, au întărit organismul.

Poate că cineva ar putea să întrebe: „De ce nu s'a înfășurat numai piciorul umflat, ci corpul întreg?”

Răspunsul este: „Dacă s'ar fi înfășurat numai piciorul singur, s'ar fi eliminat, ce e drept, destule materii din corp; dar ele ar fi rămas în picior, și nu s'ar fi putut face nici o transpirație puternică în corp, nici nu s'ar fi eliminat materii bolnave prin urină. Așa dar era o necesitate neapărată de a exercita o acțiune asupra corpului întreg.

Pentru că însă de obicei se află jos, în picioare, multe materii putrede și vasele sunt de cele mai multe ori roase și veștede, deaceia trebuie eliminată în timpul vindecării corpului această materie vătămătoare, iar stricăciunile produse trebuiesc drese.

Deaceia a trebuit să se facă întâi, în fiecare zi, apoi la fiecare două zile, o înfășurare la picior. Când vindecarea era pe sfârșite, acelaș lucru a trebuit să se facă la fiecare trei zile. Această înfășurare la picior însă nu trebuia să dureze niciodată mai mult decât 1—2 ceasuri și trebuia reînnoită după un ceas.

De obicei mai trebuie să se facă și un duș la genunchi,

pentru ca partea de jos a piciorului să nu se moaie prin înfașurarea caldă și materia bolnavă să nu se întindă mai mult.

Dacă mai înainte se făceau bandaje de pânză, apoi în ziua de azi se fac bandaje de gumilastic. Acestea sunt, încontestabil, și mai vătămătoare. Deja cu bandajul de pânză transpirația este în cea mai mare parte imposibilă; cu bandajul de gumilastic însă, ea va încetă de tot. Când piciorul nu mai transpiră de loc și când, chiar în timpul nopții, bandajul rămâne înfășurat în jurul lui, atunci negreșit că întreg piciorul trebuie să devină doar un putregai infect, și chiar picioarele cele mai sănătoase s'ar îmbolnăvi, dacă ar fi înfășurate cu un asemenea bandaj.

Un efect și mai funest însă trebuie să-l aibă un ciorap de gumilastic, care nu mai lasă nici cel mai mic locșor pe unde piciorul să poată transpira. Despre urmările unor astfel de bandaje sau înfășurări poate să-și facă o idee orice om cu mintea cât de puțin sănătoasă.

Este adevărat că moda a inventat așa zisele bandaje păroase de cauciuc. Dar eu mă ridic și în contra lor, fiindcă bandajarea sau pansarea este în sine un lucru foarte vătămător și fiindcă pielea este împiedicată în transpirație, mai mult sau mai puțin, prin toate bandajele.

Pentru a însănătoși și a menține sănătos un picior bolnav, este necesar ca aerul curat să vină neîncetat în contact cu el, lucru ce ași putea să-l dovedesc prin multe exemple.

Este adevărat că s'au inventat multe lucruri pentru curățirea și vindecarea acestor abcese ale picioarelor. Dar toate încercările sunt condamnate a face fiasco, cât timp are loc un aflux de materii din corp spre picioare și cât timp nu se operează o eliminare și o expulzare totală a materiilor bolnave.

Dacă până acum am putut deja să dau ajutor și alinare în foarte multe boale, apoi cele mai frumoase rezultate ce le-am obținut sunt mai ales acele dobândite la astfel de abcese și jupuriri ale pielei la picioare, și anume tocmai la bolnavii cari renunțaseră deja la orice speranță de ajutor și vindecare.

Dar s'ar putea ca cineva să întrebe: „Cum se face că asemenea infirmități se întâmplă așa de des la picioare?” Răspunsul la această întrebare este: „Una din cele dintâi cauze sunt varicele dela picioare, și acestea sunt o dovadă despre turbulențele circulației sângelui, cari vor fi tratate într'un alt capitol.

(Din „Conferințe publice”).

În capitolul trecut am vorbit despre scarlatină și pojar. Despre aceste boale rămâne bine stabilit ceace am zis și trebuie să se facă aplicările hotărâte de mine; ele pot fi aplicate prea bine fără nici o primejdie. Cată numai să avem în vedere că tratamentul trebuie aplicat cât mai curând și să avem grijă ca aerul

să fie curat și să domnească o mare curătenie ! Atunci rezultatele dorite vor veni dela sine. Să vorbim deci astăzi ceva despre friguri.

Frigurile sunt foarte frecvente. Dar a scăpa de ele, este adesea foarte greu. Sunt friguri cari te cuprind regulat în fiecare zi, până chiar la acelaș ceas ; sunt altele cari vin la fiecare a doua, a treia, a patra, ba chiar la fiecare a șaptea sau a noua zi, și sunt atât de punctuale, încât te prinde mirarea cum se poate ca frigurile să apară cu atâta exactitate. În genere, oamenii știu să-și ajute la accese de friguri. În medicină, doctoria de căpetenie împotriva frigurilor e chinina, antipirina și antifebrina. Câtă să ne punem deocamdată întrebarea dacă trebuie să numim într'adevăr mijloacele acestea, doctorii în contra frigurilor. Și răspunsul este : chinina nu vindecă frigurile. Chinina nu are altă putere decât să producă o căldură înăuntru, așa ca să nu se mai desvolte frigurile. Să luăm doi băeți cari s'au luat la ceartă, aruncându-se unul asupra altuia vrând să se snopească reciproc ! Care din doi va eși învingător ? Când amândoi se atacă deodată și se iau la bătaie cum se cade, vrând fiecare să iasă biruitor, și amândoi s'au luat de-a binelea de păr, dacă se amestecă un trecător înarmat cu un ciomag țeapăn, snopind cum se cade pe cei doi flăcăi, punându-i pe fugă, pe unul la dreapta, pe celălalt la stânga și le zice : „Dacă n'o să vă astâmpărați am să dau în voi cu două ciomege“, atunci trecătorul voinic va liniști pe ambii băeți. Dar devenit-au ei oare prin aceasta prieteni buni și s'au împăcat ? neapărat că nu ! Unul devine mai îndârjit decât celălalt, fiecare își caută un ocrotitor și lupta începe din nou cu câte doi din fiecare parte ; bătaia se înăsprește și ia proporții mai mari. Iată imaginea cea mai bună despre legătura dintre friguri și chinină ! Chinina e un amestec nejustificat în duelul naturii. Frigurile nu sunt doar altceva decât duelul dintre frig și căldură în natura omenească. Frigul pătrunde și vrea să precumpănească ; dar și căldura normală se apără și astfel intră amândouă în luptă. Acum este știut că fierbințeala se poate urca la friguri până la fierbere ; pe de altă parte însă poate crește și frigul, așa că simți o mare răceală în trup, și se întâmplă ca un bolnav de friguri să fie scuturat grozav de tot, de frigul ce-l simte. Când cineva observă un bolnav de friguri la care covârșește căldura sau frigul, atunci poate vedea cât de mult poate strică omului una din aceste două stări externe. Ei bine, dacă prin chinină se face un amestec nejustificat, atunci împingi un luptător (căldura) la dreapta, iar pe celălalt (frigul) la stânga și frământarea frigurilor e astâmpărată și încetează de a se mai desvoltă. După un timp însă, căldura și frigul, acești doi dușmani îndârjiți, vin iarăși față în față ; vine al doilea sbucium de friguri. Iar se dă chinină, iar încetează accesul ! Dar nu trece mult și antagonismul începe din nou, și odată cu dânsul și frigurile. Și așa se continuă mereu cu chinină. Dar din germeii bolnavi

provocați de friguri nu s'a îndepărtat nimic. E drept că o calmare momentană se produce, dar materia inflamatoare tot există și nici chinina n'a fost încă îndepărtată din trup, și acolo unde s'a înmuiat chinina, numai bine nu face. Astfel n'am obținut nici un rezultat bun cu acest antidot al frigurilor, decât că am întrerupt adesea duelul, și, în cele din urmă, nici nu este în stare de a feri căldura de frig. Ce face dar în cazul acesta hidroterapia?

Presupunem cazul că viu la cineva care suferă de niște friguri cumplite. Înainte de toate îmi pun întrebarea: Bolnavul e slab ori voinic? Pătimeste deja de mult de friguri? Dacă le-a căpătat abia de curând, atunci sunt încă tinere și n'au pricinuit încă multă pagubă. Dar dacă suferă de mai multă vreme, atunci au vătămat deja foarte mult și au slăbit organismul în mod simțitor. Pacientul însă poate să fi fost slab înainte de a se îmbolnăvi de friguri, în care caz, în cursul tratamentului, trebuie să avem în vedere mai mult această slăbiciune, decât durata mai mare sau mai mică a frigurilor. Admitem cazul că un copil zace de friguri și are tocmai fierbințeală, dar numai un timp determinat, și pe urmă iar frig. Întrebarea este atunci: Ce face în cazul acesta hidropatul? Acestui copil, precum și oricărei persoane bolnave îi recomandă o spălătură. Partea de sus a trupului spălată cât mai curând și bine, nu trebuie învelită prea mult. După spălătura asta se naște sudoarea, ori apare frig sau căldură. Dacă vine căldură, atunci avem un semn că spălătura, deși a răcorit, totuși n'a copleșit încă fierbințeala. Spălătura trebuie repetată. După ce pacientul a fost spălat pentru a doua oară, mai trebuie să așteptăm a vedea dacă fierbințeala se va mai întoarce a treia oară, sau dacă se va arăta frigul. Și dacă apare frigul — căci și acesta are, ca și fierbințeala, o anumită durată la frigurile intermitente — atunci cea mai bună aplicare a apei e cea mai uscată și circumspectă.

Dacă suferă cineva de răceală și-l învelești într'un cerceaf ud, procedeul poate fi foarte bun. Dar bolnavul nu e liniștit și, când simte pânda umedă, îl scutură frigul. De aceea nici nu-i bine să ne servim de cerceafuri ude și e mult mai nimerit să ne lipsim de ele. Cel mai bun lucru e să spălăm bolnavul, și atâta tot.

De câte ori să se facă spălarea? Cât de des, când fierbințeala e mare. Căci dacă se face spălarea, atunci fierbințeala e dată îndărăt cu o jumătate de ceas, ori cel puțin cu un sfert. Mai pe urmă căldura poate deveni iar așa de mare ca înainte. La frigurile intermitente apare când căldura mai puternică, când frigul. Căldura și frigul chinuesc deopotrivă pe om. E deci foarte bine dacă stăruim numai cu spălări. Iar dacă bolnavul a fost spălat odată și s'a înfierbântat din nou, atunci îl spălăm a doua și a treia oară.

Să considerăm un caz de *pneumonie* (junghi). La boala aceasta putem să observăm mai bine dreptatea celor zise mai sus, căci pneumonia e foarte cunoscută. Spălăm bolnavul când

*e foarte fierbinte și-l învelim din nou; și dacă se înfierbântă iar, îl spălăm încă odată, și a treia, și a patra oară, până ce încetează fierbințeala. Astfel se poate vindeca oricare pneumonie. Câtă să observ însă că trebuie să băgăm prea bine în seamă, atât trupul întreg, cât și partea în care se află inflamația. Inflamația începe de obicei la un loc foarte mic și se întinde ori asupra plămânilor întregi, ori numai asupra unei părți mărginite. Pneumonia — precum am mai zis despre spuzeală — nu-i altceva decât o spuzeală care se face pe plămâni. Intocmai cum cineva poate căpăta o pată ori o spuzeală pe obraz, tot așa poate căpăta și aiurea, de pildă la plămâni. Începutul se arată de obicei printr-o inflamație parțială a plămânilor, la capătul lor, la aripa dreaptă, jos, la mijloc, în sfârșit acolo unde simți că te doare. Dacă există o astfel de inflamație, putem cunoaște după faptul că bolnavul nu numai că are friguri, dar simte și greață sau trebuință de a vărsa. *O durere arzătoare pe locul unde s'a declarat inflamația, friguri și greață, sunt simptomele sigure ale inflamației.* Și acum chestia este de a lucra atât asupra corpului întreg, cât și asupra părții inflamate.*

Am fost chemat odată la un bolnav, de care mi se spusese că avea pneumonie. Mă dusei la el. Bolnavul avea, înainte de toate, o tuse grozavă, așa că nu putea scoate nici o vorbă: al doilea, avea o respirație foarte grea, aproape tășnitoare, și al treilea, avea niște dureri așa încât nu mai știa ce să facă. El îmi spuse: „Spovedește-mă părinte, căci sunt pe moarte!“ Ii răspunsei:

„Să mai încercăm un mijloc, și dacă nu va reuși nici acesta atunci te voi împărtași pentru lumea cealaltă. Ai brânză de vacă? — O, da! Mi s'a adus brânză de vacă pe care o amesteci cu puțin zer și preparai o alifie fină, pe care am întins-o ca de un deget pe un petec de pânză și am aplicat-o ca un plastru pe locul dureros. Aci era o fierbințeală cumplită. Imediat ce am pus cataplasma de brânză, bolnavul zise: „Asta îmi face bine“. Pe lângă aceasta i-am acoperit picioarele până peste glezne cu un șervet pe care l-am udât în apă și oțet. După ce l-am învelit, îmi zise: „Ah, ce bine mă simt acum! Durerea începe să slăbească, nu mai simt aproape nici o durere și nici tusea nu mă mai chinuște!“ Și era adevărat. Acum nu mai tușia așa de tare, iar durerea i se mai alinase, și toate acestea în mai puțin de zece minute. „Bine, zisei eu, acum să începem cu împărtașania și să așteptăm apoi până ce cataplasma depe locul aprins se va usca“. În momentul când s'a uscat, am uns iar peticul de pânză cu brânză de vacă proaspătă și l-am aplicat iar pe locul atins. Pe urmă i-am dat de a înghițit o lingură de untdelemn bun și am plecat. A doua zi de dimineață m'am informat numai decât de starea bolnavului. Când venii la el, se afla foarte bine și nu mai știa cum să slăvească efectul brânzei de vacă. Aproape imediat simțise că se răcoria până la inimă și

durerea dispăru într'un timp foarte scurt. Tot așa extrage, pe de altă parte, pe jos, germenii boalei, șervetul ud peste picioare. Și astfel bolnavul eră a doua zi de dimineată aproape în starea normală a sănătății sale. Deși mai suferia încă de puțină fierbințeală, aceasta nu se putea compara nici decum cu cea din ajun. Acum i-am mai zis că, dacă fierbințeala va mai crește, să nu-și mai spele decât partea de sus a trupului, iar când va deveni foarte puernică, să-și învelească bine și picioarele. După câteva zile era deja atât de restabilit, încât a putut să părăsească patul și să se apuce de lucru. Tot ca în cazul acesta am procedat și în multe altele unde, înainte de a împărtași pe bolnavi le-am aplicat mai întâi acest tratament. Căci pneumonia e foarte primejdioasă și produce multe victime dacă nu o întâmpini prompt. Dacă durerea de piept a dispărut în urma cataplasmelor de brânză, atunci trebuie muiată din nou de câte ori se înfierbântă. Boala asta are ceva cu totul special în firea ei. Foarte rar se întâmplă ca să moară cineva numai de pneumonie. M'am convins că, dacă s'a spus despre 20 de inși că au murit de pneumonie, atunci 19 aveau deja plămânii vindecați și dacă au murit, aceasta a fost numai din pricina urmărilor pe cari le are pneumonia.

Una din *primele urmări ale pneumoniei* este o foarte mare anemie (lipsă de sânge), și de aceea astfel de oameni mor aproape regulat de bătaie de inimă ori de paralizie pulmonară. Și aceasta provine din faptul că, odată cu înfiararea, producțiunea sângelui încetează. De îndată ce cineva nu poate mânca, nici sângele nu se mai înmulțește, iar după 5 sau 8 zile formarea de sânge nou va încetă cu totul. Mai ales când bolnavul e anemic dinainte, atunci se poate spune, și cu multă dreptate: Un astfel de om trebuie să-și piarză sângele, și pulsul slăbește din ce în ce mai mult. Bolnavul devine mai slab, inima nu mai poate împinge sângele în toate direcțiile și are loc o paralizie. Despre aceasta m'au asigurat mulți medici și eu cred că așa este. Căci dacă o parte a plămânilor a căpătat o spuzeală, atunci e clar că ea nu-și va mai putea împlini rolul și funcțiunea organică după cum trebuie. În timpul inflamațiunii, sângele scade tot mai mult și, în cele din urmă, omul nu mai este în stare să trăiască, pentrucă inima nu mai lucrează.

Dacă pe o roată de moară nu curge apă din gâră, atunci se oprește în loc; și dacă am putea da sânge unor astfel de bolnavi ei n'ar muri. Pe urmă fierbințeala cea mare strică foarte mult sângelui. Căci tocmai așa după cum frigul poate deveni așa de mare, ca sângele să nu se mai poată încălzi din pricina asta, tot astfel și o fierbințeală prea mare poate influența foarte rău asupra sângelui. Să considerăm de pildă un caz de insolație, la care tot răul decurge numai din căldura prea mare. Când cineva este bolnav de pneumonie, atunci are friguri, și întrebarea este: Ce-i de făcut? Răspunsul l'am auzit deja. Dintre apli-

cările de apă, spălăturile sunt suficiente. De asemenea cel bolnav de pneumonie ar putea face și *trîi* de jumătate, dacă poate, dar de regulă îi e cu neputință. Avantajul cel mare al curei cu apă constă tocmai în multele sale aplicațiuni. După cum ați auzit, *orice boală se poate vindeca în două-trei feluri*. La aceeaș boală indic diferite aplicări și o putem vindeca prin băi, înfășurări și spălări. Lucrul principal e însă de a cunoaște întotdeauna mai întâi foarte bine boala, și al doilea de a ne pricepe cum trebuesc alese aplicațiunile curei de apă. Atunci putem vindeca bolnavul cu spălături, turnări, băi și comprese reci. Când se produce o febră, nu trebuie deci să vă speriați numaidecît.

De curând a venit la mine o femeie care se văita ca și când i-ar fi murit deja copilul. Când am mers însă la ea acasă, am văzut că exagerase; căci o febră ușoară e întotdeauna pe urma omului. Când un copil a mâncat ceva mai mult, imediat vine o indispoziție. Copilul se infierbântă, respiră greu, și atunci se zice: „Copilașul meu are niște friguri îngrozitoare“. Vă spun însă că nu-i lipsește nimic, afară doară că a mâncat prea mult! Sau o fi mâncat câteva pere pe care nu le-a mestecat bine; acum perele îi îngreunează stomacul și-i vine mereu în sus, așa că nu-i deloc mirare, dacă copilul e cuprins de friguri. Ceeace mă miră mai mult, e cum oamenii n'au habar de natura boalelor. Ce-i de făcut? Lăsați copilul să zacă până ce stomacul va digera dela sine mîncarea! Acelaș procedeu e nimerit pentru oricare altă mîncare, care i-a făcut rău copilului. Mai bine este însă de a da copilului ceva care să-i întărească sucurile stomacului; picături de tot soiul de burueni. I se poate da și ceai, și atât îi va fi prea deajuns. Vedeți dar! Când copiii sau adulții au friguri, lucrul nu prezintă nici o primejdie și nu-i de nici o însemnătate.

Mai există o altă febră care poartă numele de friguri furioase; ele se produc la vre-o ceartă sau din vre-o supărare grozavă. Sunt oameni cari nu se împacă cu nimic: la cea mai mică suflare a vîntului, li se pare că pierе lumea.

Am cunoscut un tânăr care trebuia să tragă la sorți. Inainte de a se duce la recrutare și-a ridicat de vre-o treizeci de ori brațele în aer, repede și continu, așa că-i bătea inima, iar pulsul lucra foarte repede. Când se prezintă înaintea comisiunii, fu întrebat: „Ai o boală de inimă?“. El răspunse: „Așa mi-i pulsul întotdeauna, din pricină că am o boală de piept“. Istoria e adevărată. Tânărul e un meseriaș din localitatea mea. Tot așa, după cum din astfel de mișcări se poate naște o circulație repede a sîngelui se poate produce o anumită fierbințeală dintr'o nimica toată. N'are nici o însemnătate și putem lecuî numai decăt o astfel de bagatelă. Oamenii cari își dau multă atenție și se studiază mereu dacă n'au ceva friguri, să se spele, să facă numai decăt o baie de jumătate; se vor răcori și frigurile vor trece imediat. Frigurile nu sunt nici de cum atât de pri-

mejdioase, pe cât se crede. Acum patru săptămâni, un musafir dintr'o stație balneară a trimis după mine; când venii la el și îl întrebai unde era bolnavul, îmi răspunse: „Eu sunt bolnavul“. Văzând că nu-i lipsea nimic, îi zisei: „Dar d-ta ești voinic și sănătos. E numai o febră de frică, de teamă că ai să capeți frigurile“. În sfârșit, mi-am răs de el, pentru că nici urmă n'avea de friguri, și m'am întors acasă.

Boala de picioare.

Sunt foarte mulți oameni cari au răni la picioare și nu mai știu ce să facă spre a le vindeca. Rana se închide prin oărecari alifii, dar nu trece mult timp și iar se face la loc, curge, se întinde și piciorul devine vânăț.

Nici în aceste cazuri nu trebuie să atacăm și să închidem rana, ci mai întâi să depărtăm din corp sucurile nesănătoase și rana se va vindeca dela sine.

În timp de 14 zile pacientul să pună seara comprese reci, adică să-și înfășoare corpul într'un cearceaf muiat în apă, pe deasupra o pătură uscată, apoi plapuma și să țină acestea 11½ ceas. De două ori pe zi să se spele bine corpul de sus; odată pe săptămână o baie de aburi la cap.

Mai târziu să-și toarne apă rece pe piept și pe spinare în fiecare zi, seara la culcare. Pe picior să pună cârpe de în, muiate de mai multe ori pe zi în apă caldică. Altceva nimic. După ce corpul va fi scăpat de sucurile rele, se va vindeca și rana.

Sunt răni de acestea învechite, din tinerețe, cum se zice. Toate se pot vindeca radical prin băi și spălături, însă pacientul să urmeze regulat și să nu-și piardă răbdarea.

Unde se ivește o inflamație, acolo se grămădește și sângele.

Aprinderea de creeri.

La o aprindere de creeri să căutăm a împinge sângele dela cap în părțile cele mai depărtate ale corpului, dar tot odată să răcorim și locurile inflamate.

Aplicările sunt următoarele: muiăm cârpe în apă cu puțin oțet și înfășurăm picioarele până la genunchi. Dacă picioarele sunt reci, muiem la început cârpa în apă caldă. După jumătate de ceas, dacă cârpele se încălzesc, să se moaie în apă rece și să se aplice din nou. Tot așa facem și cu brațele până la coate, cel puțin. Apoi se pun comprese (cearceaf ud) pe abdomen. După trei sferturi de oră să se moaie cearceaful din nou în apă rece. Să se urmeze astfel cât timp fierbințelile sunt mari.

La cap să nu se facă altceva, decât să se pună pe frunte o cârpă cu apă rece, care trebuie muiată cât mai des în apă. Tot așa se poate înfășura și gâtul.

Intern e mai bine a lua apă proaspătă, însă nu multă deodată, ci câte o lingură sau două, din când în când.

Boala de creeri.

Un berar, în vârstă cam de 33 de ani, suferia greu de 11 ani. În Mai, 1877, după ce s'a sculat într-o dimineață, a căzut jos leșinat și a rămas așa două ceasuri. Aceasta a fost începutul unui tifos, care a ținut șase luni. În fiecare zi avea amețeli cu vărsături și leșin. Amețeala începea cu svâcneli în creeri; apoi omul cădea grămadă. Această stare ținea 5—10 ore pe zi. După șase luni s'a făcut mai bine, dar numai pentru două luni. Apoi accesele s'au mai întesit, așa încât omul a zăcut opt luni.

În acest timp pacientul a luat o mulțime de medicamente. Mulți doctori au declarat că boala e incurabilă, fiind crecrul atacat.

După părerea mea erau niște congestiuni puternice spre cap și trebuiau recomandate următoarele aplicări: turnare de apă pe corpul de sus; umblare prin apă; turnare de apă pe spinare, pe șolduri și pe genunchi; aburi la picioare, precum și mantaua spaniolă.

Rezultatul a fost minunat după o cură de numai 5 săptămâni. Deja a cincea zi, pacientul a declarat că nu mai simțea presiune asupra capului. A doua zi a urmat un acces, pentru că scrisese mult și omul își obosise mintea. De aci înainte i-a fost din ce în ce mai bine. Mai târziu s'a simțit ca născut din nou și i s'a întărit vederea. Peste noapte dormia bine. Acum omul e sănătos și numai din când în când mai face câte o aplicare din cele menționate.

Apoplexia cerebrală.

(Din „Testamentul meu“).

Este ceva cu totul miraculos cum Creatorul a orânduit prin legea naturii ca sângele să pornească dela inimă și să afliueze în toate direcțiunile, spre a încălzi și hrăni corpul. Acest sânge e închis cu putere în vine, și foarte ușor își poate închipea cineva că aceste vine pot, în cursul anilor, să sufere lesne vreo stricăciune sau să se slăbească, și din această cauză sângele poate să străbată prin punctele rănite ale vinelor. Dacă această străbătare a sângelui este posibilă în diferite locuri ale corpului, apoi totuși de cele mai multe ori ea se întâmplă în creeri, adică sângele pătrunde în creier prin vreo vână crăpată. Când se întâmplă, atunci sângele se revarsă în creier și moartea este sigură. Se întâmplă însă foarte des, că numai câteva picături de sânge pătrund în creier, și aceste câteva picături nu omorâ pe om în mod subit, ci îl fac să-și piardă cunoștința, și atunci se naște întrebarea: dacă sângele, care a găsit odată un mic drum de eșire, nu-l lărgește și face astfel să se ivească al doilea atac de apoplexie, sau dacă sângele rămâne în vine și numai picăturile deja revărsate primejdiesc viața? Dacă sunt numai câteva pi-

cături, atunci cu timpul ele se vor evaporă și se vor absoarbe și în cazul acesta, atacul n'are alte urmări. Dacă însă deschizătura e prea mare și cantitatea de sânge eșit, este atât de considerabilă, încât se exercită o presiune puternică asupra creierilor, atunci urmarea va fi moartea subită; și cauza morții se numește apoplexie cerebrală.

Acum se naște întrebarea: Apoplexia cerebrală își are oare semnele ei prevestitoare, după cari se poate cunoaște că este pericol de ivirea ei? Ei bine, și aci este sigur că moartea își are semnele ei premergătoare. Deși prin legea naturală sângele curge în vine în mod egal, totuși traiul omului are o mare influență asupra circulației sângelui. Așa de exemplu este de admis că la persoanele cari își ostenesc mult capul cu învățătura, sângele pătrunde mai mult în cap. Dacă sângele, în urma unor străduințe continue ale persoanei, este condus mai mult timp într'un mod neîntrerupt spre cap, atunci natural că se produce o prea mare încălcare a vinelor cu sânge, în partea locului, și vinele se dilată (se măresc). Acest sânge nu se mai retrage într'un mod destul de regulat din cap și pierde din densitatea și greutatea lui. Se înnegrește, se uzează și se cristalizează în parte, în pereții vaselor sanguine. Consecința este că circulația sângelui slăbește mereu; dar afluxul sângelui spre cap nu scade din cauza aceasta. Astfel de oameni au adesea și picioare reci, ceace mai este încă o dovadă că sângele s'a retras în partea de sus a corpului și năvălește spre cap. Dar deși sângele năvălește cu preferință spre creeri, există totuși și alte locuri unde se pot produce opriri sau îngrămădiri, și sângele pierde în acelaș mod din puterea sa. Firește că prin aceasta se influențează și asupra inimii; inima nu mai poate fi stăpână pe circulația sângelui, care este neregulată, și se produce o perturbare generală a circulației sângelui. Dacă năvălirile spre creeri devin tot mai puternice, atunci se poate produce foarte lesne o deschizătură în vine. Asemenea năvăliri de sânge exercită o influență și asupra pulsului oamenilor; el nu mai bate regulat, egal, ci când puternic și vehement, când moale și slab, ceace iarăș dovedește că inima nu poate să lucreze regulat. Dacă există astfel de semne, atunci nu e exclusă posibilitatea că se poate ivi un atac de apoplexie, a creierilor. De se produce într'adevăr un atac de apoplexie, atunci depinde de cantitatea de sânge care a pătruns în creeri. Dacă este o cantitate măricică, atunci o presiune generală va pune în curând capăt vieții. Dacă însă cantitatea de sânge este mică și nu exercită decât o presiune slabă asupra unora din părțile creierului, atunci va avea ca urmare numai unele paralizii locale. Astfel se poate ca să lovească partea dreaptă sau partea stângă. Dacă sângele pătrunde în jumătatea dreaptă a creierilor, atunci se paralizază partea stângă a corpului. Dacă paralizia a lovit partea dreaptă, atunci, în cele mai multe cazuri, se pierde graiul. Buzele deasemenea arată

care parte este paralizată; figura ia un alt aspect, obrazul care este paralizat, se buhăește și scuipatul curge din partea paralizată. De obicei se adaugă pe lângă acestea o nădușeală unsuroasă. Dacă se produce în curând un al doilea sau al treilea atac, atunci de obicei, consecința e moartea. Dacă atacul nu se repetă, atunci o scăpare este posibilă.

Acum se naște întrebarea: Cum se poate da un ajutor eficace pentru a scăpa viața pacientului și dacă în genere o scăpare este cu putință? De se întâmplă un atac de apoplexie, atunci cel dintâi ajutor ce se poate da, este de a face ca sângele să se coboare din cap în celelalte părți ale corpului. De obicei, la asemenea oameni sângele se retrage din extremități și pătrunde din mâini și din picioare spre părțile superioare ale corpului. Al doilea mijloc sau tratament trebuie să fie general și să se întinză asupra corpului întreg, pentru ca porii să se deschidă și transpirația să devină mai puternică. Apoi trebuie să avem grijă ca sângele să-și recapete circulația regulată, ca să nu se formeze opriri sau îngrădădiri și cele deja existente să fie înlăturate. Pentru bolnavii înșiși, e necesară cea mai mare liniște posibilă, pentru ca nu cumva, din cauza neliniștei, să se înmulțească afluxurile, și să se producă apoi un nou atac.

Cel mai bun tratament este a se spăla zilnic de 2—4 ori, tot corpul, cu apă și ceva oțet. De obicei, după a doua sau a treia spălare pacientul asudă, și aceasta e un semn foarte favorabil de îmbunătățirea stării bolnavului. Deoarece însă bolnavul are trebuința de cea mai mare liniște posibilă și nu poate fi spălat dintr'odată pe tot corpul, să se spele mai întâi picioarele, apoi genunchii și pe urmă părțile de sus ale corpului. Dacă corpul s'a mai desmorțit, adică după ce înțepeneala se va mai fi micșorat, veți spăla corpul întreg! La cap se spăla numai obrazul. Intr'un cuvânt să se spele cât se poate spăla. Dacă o parte este paralizată, să se spele cu deosebire această parte. Dar dacă starea bolnavului se ameliorează din zi în zi, atunci se poate face în curând o turnare pe brațe și pe picioare și anume în modul următor: Se așează bolnavul pe marginea patului, așa ca piciorul sau brațul să atârne afară din pat și astfel se toarnă apoi o stropitoare de apă pe brațul întreg, asemenea și pe picior. Aceste turnări se pot repeta zilnic odată sau de două ori, dar spălările tot nu încetează. Cu cât căldura e mai tare, cu atât spălăturile să se facă mai des, și mai târziu și turnările. Se pot pune zilnic o compresă superioară, aplicându-se dela piept până la genunchi o cârpă albă muiată în apă rece și îndoită de 4—6 ori. Această cârpă se poate pune timp de 1—2 ore; dar trebuie reînnoită la fiecare 20—25 minute, după cum căldura e mai mare sau mai slabă.

La cap nu se pune nimic, și nu pot înțelege cum se poate pune la cap un săculeț cu ghiață. Acest sac formează un zid de ghiață, în dosul căruia sângele se oprește; îngrădădirile de

sânge atunci nu numai că nu se retrag, dar chiar devin din ce în ce mai mari.

Predecesorul meu, Dumnezeu să-l ierte, fu lovit de apoplexie; mâna dreaptă și piciorul drept i se paralizară. După ce i s'a pus la cap un săculeț cu ghiață, obrazul i se învineți din ce în ce mai mult, capul i se umflă în mod neobișnuit și bolnavul, care pierduse cunoștința, se tot siliă mereu să smulgă săculețul cu ghiață. În sfârșit, medicul declară; „Acum e pierdut!” și părăsi pe bolnav zicând: „Poate să mai trăiască câteva ceasuri!”

Auzind această declarație a doctorului, am luat jos săculețul cu ghiață și am înfășurat picioarele bolnavului în cărpe amuiate în apă caldă și oțet; tot așa și brațele până la coate. Din cauza fașelor calde, sângele s'a retras în spre părțile de jos ale corpului și nu mai mult decât peste o jumătate de ceas se putu observa că culoarea vântă a obrazului începea să descrească; după vreo două-spre-zece ceasuri culoarea normală revenise, și astfel avui dovada că sângele se retrăgea și că pătrundeă iarăși în vine. După câteva zile, bolnavul recăpătă căldura și culoarea naturală numai că brațul și piciorul erau încă paralizate. Continuai a menține căldura egală și a tot cobori sângele dela cap îndărăt spre părțile de jos ale corpului. A treia zi bunul bătrân deschise ochii și începî să șadă, dar nu putea să pronunțe nici o vorbă; o privire tristă și dureroasă, o lacrimă din ochi fu totul. La prânz continuai aplicările și trecui apoi dela spălături și dela turnările pe genunchi și brațe, la turnările pe pulpe și pe spinare; starea intelectuală se amelioră asemenea și chiar griul reveni încetul cu încetul.

Dacă bolnavul a putut să deschiză ochii a treia zi, cunoștința îi reveni până în așa grad, încât în săptămâna a șaptea începî să învețe a recita pe „Tatăl nostru” ca copiii mici. Pe urmă învăță ABC-ul, și prin silabisire ajunse la citire. Tot așa procedă cu latineasca și făcî în acest mod progrese în citire; mai târziu și în aritmetică, până ce după un an de zile putî citi iarăși sfânta liturghie. Fî restabilit până într'atîta că n'avea numai deplină cunoștință de sine, dar și inteligența aproape întreagă, încât raționă destul de bine; paralizia pierse, numai puțină gîngăveală nu putea fi stîrpită, ceea ce însă nu eră de vreo importanță oarecare.

În conversație totul îi eră clar, dar nu putea să țină vreo prelegere sau conferință. Astfel mai trăi patru ani. Pe măsură ce facultățile intelectuale și puterile fizice înaintau, și aplicările ce-i făceam creșteau în tărie. Acest tratament îi plăcu în cele din urmă atît de mult și l socotiă atît de necesar, încât cerea singur în toate zilele să i se facă aplicările de apă, deși mai înainte nu era nici de cum prieten al apei. Aplicările consistau alternativ din semi-băi, turnări dorsale și turnări generale,

Dacă atacul a trecut și nu mai este de temut un alt atac, — acesta este cazul cînd circulația sîngelui este regulată și nu

se observă opriri sau îngrămădiri de sângē, — atunci trebuie, înainte de toate, să avem grije ca paralizările să înceteze treptat, treptat. Aici câtă să avem înainte de toate ca principiu fundamental, de a nu se face aplicări prea tari, pentru ca organismul să nu suferă și să nu fie mai mult slăbit decât întărit. Acțiunea principală trebuie să se întinză asupra corpului întreg; atunci starea corpului întreg se îndreptează și părțile slăbite se întăresc dela sine. Părțile paralizate ale corpului sunt pe jumătate moarte; ele n'au căldura cuvenită, sângele nu curge cum ar trebui să curgă; consecința este că sângele devine învechit și prin urmare și musculatura slabă. Deaceea trebuie un tratament care să elimine din corp sucurile învechite și să facă ca sângele să pătrundă în aceste părți paralizate, să mărească căldura lor, să alimenteze toată partea aceea și așa, prin afluxul regulat al sângelui, brațul și piciorul să se însănătoșească tot mai mult, până ce își vor căpăta puterea de mai'nainte. Aceasta se poate obține în modul cel mai bun dacă se oblojește partea paralizată, de 3—5 ori pe săptămână, cu *flori de fân* și anume timp de 1-1½ ore. Această fașă deschide porii, absoarbe destul de tare, produce o căldură mai mare, și sângele poate fi recondus mai lesne în vine. Dar atunci partea paralizată trebuie să fie zilnic, sau afundată în apă, sau să i se facă o turnare de apă rece. Se poate, de ex., afundă brațul timp de 3—4 minute într'un ciubărel cu apă foarte rece: pacientul va șede în timpul acestei curi. Se poate face o turnare și pe pulpe, pacientul șezând deasemenea în timpul acesta, iar nu culcat; dacă însă poate să stea în picioare, efectul e mai bun. Dacă bolnavul e robust, poate să facă zilnic o aplicare pe tot corpul și una specială pe partea bolnavă. Dacă însă pacientul e un om foarte voinic, atunci i se poate face din când în când și două aplicări speciale. De obicei ameliorarea se anunță întâi la picioare, iar la braț tocmai după câteva zile. Dar s'au întâmplat cu toate acestea și cazuri când ameliorarea s'a produs întâi la braț și abia cu câteva zile mai în urmă la picioare. Că astfel de bolnavi au trebuință de o hrană cu deosebite bună, substanțială și simplă, se înțelege dela sine. Băuturile spirtoase sunt cu desăvârșire interzise. Ca și băuturile dătătoare de căldură sau iritante, trebuiesc evitate și condimentele, cum și acriturile.

Se poate de asemenea trata pacientul în mod favorabil și intern, tratament care va avea un bun rezultat. Scaunul trebuie regulat cât mai repede posibil, și am găsit că o lingură de apă la fiecare ceas are cel mai bun efect și este de obicei de ajuns. Dacă însă voim să producem imediat ieșire afară (scaun), apoi o ceașcă de ceai de stomac (regulator) sau o curățenie inofensivă ar fi lucrul cel mai bun; de ex. s'ar putea fierbe puțină aloe, cât se ia cu vârful cuțitului, cu o lingură de miere și să se bea un pahar în 3—4 porții. La început se pot lua 3—4 linguri, pe urmă o lingură la fiecare 2—3 ceasuri. Dar dacă se urmează.

cu lingura cu apă, nu va fi, cred, de trebuință să se ia mai mult decât odată din curățenie. Un efect excelent îl produce ceaiul de flori de porumbele luat o lingură la ceas. Acest ceai e desigur cât se poate de inofensiv și totuși are un efect favorabil asupra scaunului.

O altă grije trebuie să fie aceea de a produce o bună digestie. Nu se poate îngriji destul de mult ca digestia să fie bună căci printr'însa sângele capătă hrana trebuincioasă. Prin numeroase încercări și o practică îndelungată am dobândit convingerea că ierburile procură organismului anumite substanțe nutritive. Diferitele ierburi furnizează unele principii nutritive pe cari multiplele și variatele părți ale corpului, dintre cari fiecare are trebuință de propria sa hrană, nu le capătă prin hrana obișnuită. De aceea adesea unii bolnavi poftesc așa de mult o anumită mâncare. De ce capătă pentru anumite mâncări o repulsiune atât de mare, încât nu vor să le ia în gură? Eu admit ca ceva foarte pozitiv că, dacă au căpătat destul dintr'o mâncare, se desgustă și li-e silă de ea. Dacă însă se manifestă o deosebită poftă pentru vreo mâncare se poate prea bine considera aceasta ca o trebuință pentru stomac, și dacă se dă unui bolnav o asemenea hrană, apoi desigur că îi va prii. Am constatat că o infuziune de mai multe ierburi împreună au avut un efect surprinzător, ca și când ar fi întărit și însănătoșit tot corpul; așa de ex., ceaiul de coajă de stejar, pelin și boabe de ienupere este de un efect excelent în multe cazuri, și cu deosebire la persoane afectate de paralizie locală. După cum pelinul are de efect că ameliorează stomacul, așa și boabele de ienupere conțin niște principii cari hrănesc și întăresc organismul; nu se poate tăgădui de asemenea că și ceaiul de coajă de stejar are un efect întăritor. Dacă jaleșul curăță și are efect și asupra sucurilor, el este de sigur și un nutritiv pentru organism. Dacă amestecăm jaleș cu cîntaură sau cu trifoi de lac nu va lipsi de a produce un efect îndoit. Câte nu se pot obține în unele privințe dacă se ia regulat boabe de ienupere! Unii și-au restaurat prin aceasta tot stomacul și au dobândit o sporire considerabilă a forțelor. Bolnavul poate lua în ziua întăia cinci boabe de ienupere, apoi zilnic câte o boabă mai mult, și astfel 14 zile deiarândul, după care merge iarăși scăzând; efectul va fi o digestie bună și se va îndrepta la față văzând cu ochii.

Alienațiunea mintală (Nebunia).

Aceasta este o nenorocire dintre cele mai mari, de care omul poate să fie lovit. Acum 30—40 de ani boalele mintale erau încă rare. Astăzi ele se înmulțesc din ce în ce în mod îngrozitor. Casele de alienați sunt pline și neconținut se construiesc noi aziluri pentru acești nenorociți. Este mare numărul acelor care mințile pierdute de tot, dar mult mai mulți sunt aceia pe jumătate nebuni, cărora nu li se dă nici un ajutor.

Mulți din acești nenorociți au căutat alinare și vindecare la mine și am îngrijit cu o deosebită atențiune de ei. Ei erau prea puțin bolnavi pentru o casă de nebuni, dar nu erau în stare să exercite vreo meserie. Suferințele lor nu se pot descrie. În creierul lor aprins sbârnăie tot felul de gânduri și idei zăpăcite, ca muștele ce joacă în roi vara la soare.

Totdeauna am căutat să descopăr cauza boalei. Ea ori e moștenită, ori provine din vicii corporale, din boale, precum și din modul de trai.

Nu mi s'a întâmplat nici un caz, în care să nu fi fost de folos mijloacele naturale bine întrebuințate (apa). Uneori ai fi putut crede că nenorocitul eră stăpânit de Satana, dar puțină apă rece îl liniștea.

Să nu se uite ce ziceau bătrânii: „Mens sana in corpore sano!“ O minte sănătoasă poate locui numai într'un corp sănătos. Cine caută să-și întărească corpul, cine muncește și doarme la aer curat, se hrănește bine și se ferește de băuturi spirtoase, acela cu greu își va pierde mințile.

Odată a venit la mine un tânăr cu sora sa, care zicea că în pieptul ei locuia duhul necurat; că ea știe multe despre Satana, dar că și el cunoșteă toate despre dânsa, chiar și gândurile ei cele mai secrete și că el o guverna și o stăpâna. Ea mai zicea, că fratele ei era un prost, popa și mai prost, iar doctorul cel mai prost. Pentru ce? Pentru că ei nu dădeau crezământ cuvintelor ei și-i ziceau să-și scoată gârgăunii din cap. Ea se înfuria și striga, că n'avea nimic în cap, ci pe dracul în piept.

Ar fi fost mai bine dacă o lăsaș să creadă ce vroia și atunci nici eu n'ași fi avut așa mult de lucru. Pe asemenea ființe nu trebuie să le contrazică cineva și să le supere, căci prin aceasta le face mult rău.

Trebuie să știe cineva cum să se poarte cu asemenea bolnavi. Eu n'am contrazis de loc pe fată, ci i-am zis numai: „Da, ai dreptate că în pieptul dumitale lucrurile nu stau bine“.

Eu nu i-am spus un neadevăr, căci în realitate ea suferia de piept; aci era grămadit prea mult sânge, îi jena respirația și o făcea să aibă visuri urâte și halucinațiuni.

Fata prinsese încredere în mine și prin aceasta era deja vindecată pe jumătate. Ea lua ce-i dădeam și întrebuința regulat apa după cum îi prescriam.

În șase săptămâni s'a vindecat pe deplin.

Ce-a lipsit oare acestei persoane?

Fusese bolnavă la corp și de aci s'a îmbolnăvit și la minte. Era slabă, mâinile îi erau reci, picioarele și mai reci, în piept simțea o presiune mare și îi era greață de orice mâncare. Așa dar sângele se grămadise spre piept.

Mai întâi trebuia reglată circulațiunea sângelui, spre a restabili o căldură firească egală și o funcționare regulată a între-

gului organism. În acest scop pacienta a trebuit să stea zilnic de două ori în apă rece până peste pulpe, câte două minute; apoi să umble repede spre a-și încălzi iute picioarele; în fiecare zi să țină de două ori brațele întregi în apă rece, câte două minute, apoi să le miște, spre a le încălzi repede. De două ori pe zi i se spăla în pat spinarea, pieptul și abdomenul cu apă și oțet.

Aceste aplicări s'au urmat 14 zile regulat. Fata devenia din ce în ce mai liniștită, dar tot nu era scăpată de Satana. La față se făcuse mai bine.

După 14 zile am recurs la mijloace mai tari. Pacienta începu să-și aplice comprese pe corp (înfășurându-și corpul dela subsuori până la stomac într'un cearceaf ud, etc.), să facă semi-băi numai câte o jumătate de minut, urmând spălarea corpului de sus, și aplicarea mantalei spaniole. Toate aceste trei s'au urmat vreo trei săptămâni.

După acest timp fata a mai făcut spălături pe corpul întreg și a mai aplicat câteva înfășurări scurte (comprese).

Astfel fata s'a făcut bine și a început să râdă de dracu, care a dispărut împreună cu boala.

Niște părinți săraci au adus pe băiatul lor de 10 ani și mi-au povestit următoarele:

„Îndată ce băiatul aude sunând clopotele la biserică, începe să blesteme furios, în mod îngrozitor.

„El înjură pe toți câți merg la biserică. Apoi încetează. Îndată ce vede lumea eșind dela biserică, începe din nou să injure până când nu mai vede pe nimeni. Când ne vede făcându-ne rugăciunea, înjură. Nu mai știm ce e de făcut. El se înfurie și mai rău, când îi spunem să fie liniștit. Odată a apucat pe mamă sa de mână și a scuturat-o cu o putere neașteptată. Medicii nu i-au putut ajuta nimic...”

Băiatul avea o fizionomie sălbatică, speriată, cu părul ridicat, țepos, ca al unui arici.

Am îndrăsnit să-l apuc de mână. Era să-mi sară în obraz. Mulți credeau că avea pe necuratul într'însul.

Eu am înțeles îndată că lucrul era foarte firesc și l-am tratat ca pe orice bolnav. După șase săptămâni copilul s'a făcut bine de tot.

Am prescris următorul tratament:

Copilul să fie îmbrăcat zilnic într'o cămașă muiată în apă cu puțină sare, ținând-o un ceas și mai bine; să fie zilnic spălat pe corp cu apă și puțin oțet. Aceasta să se urmeze 14 zile. În săptămâna a treia să i se îmbrace o cămașă (ca mai sus); a doua zi o baie caldă, de o jumătate ceas, urmată de o spălare a corpului întreg. Așa să se urmeze și a treia, și a patra săptămână. În a cincea e destul o cămașă udă; în a șasea e destul o baie caldă, urmată de o spălare rece repede.

Îndreptarea s'a făcut repede. Corpul rece al băiatului s'a

încălzit; pofta de mâncare a revenit și făcându-se sănătos, au dispărut și gîrgăunii din capul băiatului.

Acum nouă ani a venit la mine o fată și mi-a povestit: „Fratele meu e de un an în azilul de alienați. El a fost declarat incurabil. Acum văd și la mine aceleași simptome, pe cui le-a avut fratele meu înainte de a se îmbolnăvi. Până acum am fost în servicii, dar acum nu mai pot munci. Dacă nu mi se va da ajutor grabnic, mă voi duce și eu în curând lângă fratele meu, în casa de nebuni“.

La diferitele mele întrebări, fata mi-a răspuns că odată are poftă de mâncare, altă dată de loc; că după dureri violente în membre începe să simtă dureri în piept și că părul i-a căzut mai tot.

Pacienta a întrebuințat pe rând următoarele aplicări: mai întâi zilnic cămașa udă, muiată în apă cu sare sau oțet; zilnic semi-bai căldicele, spălând apoi corpul cu apă rece, cel mult un minut.

Era timp de vară. Fata umbla mult desculță, mai ales dimineața pe rouă. Așa a ținut trei săptămâni. Au urmat apoi bai calde, urmate imediat de bai reci (de un minut) și pe urmă comprese inferioare (fata intra până la brâu într'un sac ud și se culca); apa caldă cu floare de fân i-a făcut mult bine.

Toată cura a ținut trei luni și fata s'a făcut pe deplin sănătoasă. Semnul cel mai sigur era că părul îi crescuse din nou. Fata s'a căsătorit mai târziu, fiind sănătoasă și astăzi.

Gălbinarea.

În canalurile din interiorul ficatului sau în bășica fierei se pot forma solidificări, un fel de piatră, ce împiedică deșertarea fierei. Dar canalul fierei se poate infunda și prin lovituri, apăsări și astfel fierea poate să ajungă în sânge. Atunci se naște gălbinarea. Ea poate fi și urmarea unor boale grele, ca tifosul, frigurile rele, etc. Poate fi însă bolnav și ficatul și deaceia sângele se stică și chiar se înveninează cauzând moartea.

Primele semne ale gălbînării se văd în albul ochiului, apoi la piele și în urină. Pofta de mâncare încetează și gustul se strică. Când ficatul e sănătos, boala nu e greu de vindecat. Intern se recomandă în deosebi: să se ia zilnic de 3—4 ori câte 3—4 linguri de ceai de pelin, sau de trei ori praf de pelin câte iei cu vârful cuțitului, în 6—10 linguri de apă caldă.

Dacă inghițiți în fiecare zi cu mîncarea șase boabe de ienupere, se îndreptează mult digestia. Mîncare și băutură puțină. Ca hrană, e mai bun laptele.

Aplicările cele mai bune de apă sunt: Pe săptămână 2—3 înfășurări scurte și o spălare noaptea, sculându-te din pat, după care să te culci din nou.

E foarte bine ca cel bolnav de ficat și de gălbinaire să bea dimineața și seara o ceașcă de lapte cu zahăr amestecat cu o lingură de praf de cărbune.

Reumatismul articular.

Într-o zi vine la mine un domn, după a cărui față văd că e bolnav și trist. Mi-am zis îndată: Acesta suferă sau a suferit mult. Culoarea feței era galbenă; în cap mai avea puțin păr. Omul n'avea încă 40 de ani. El îmi spuse următoarele:

„Am avut adeseori dureri în abdomen și colici cu diaree. Mai târziu m'am îmbolnăvit de rinichi, după cum spuneau medicii. După mulți ani am scăpat de aceste dureri, dar am căpătat un reumatism articular. Mi se pare că toate durerile din trecut mi-au intrat în oase. Am luat multe doctorii, dar fără nici un folos. În cele din urmă nu m'am mai plâns nimănui, nici la doctori, căci nu mă înțelegea nimeni. Am avut și nădușeli la picioare; mijloacele ce mi s'au dat, m'au scăpat de aceste nădușeli, dar încolo m'am simțit tot rău. După sfatul medicului am întrebuințat și ape minerale și băi, dar boala s'a agravat“.

Din aceste cuvinte putem conchide că omul avea în corp materii stricate, veninoase, cari acum îi amenințau și oasele.

- O vindecare deplină nu se putea, decât numai dacă acea materie veninoasă era dizolvată și eliminată, iar corpul întărit astfel încât să nu mai poată fi atacat de acele sucuri rele. Șoarecii se ucid cu otravă. Dar care este otrava, care să ucidă otrava din noi? Adeseori plătim scump tot soiul de doctorii artificiale ce strică mai mult decât folosesc, pe când pentru remediu firesc cel mai bun nu știm să zicem măcar: Mulțumim lui Dumnezeu!

Unde este scăparea? Este în isvorul limpede, în pârâu, în fântână. Este apă! Cum vindecă apa? Ea dizolvă și descompune sau moaie materiile și sucurile veninoase și tot ea le scoate din corp, fiind întrebuințată rece și caldă, tocmai ca la spălarea unor ruțe murdare.

Mai e încă ceva. Femeile se servesc și de leșie. Noi avem deasemenea leșia noastră, în cazuri mai grave, căci fierbem în apă diferite ierburi și plante folositoare.

Iată ce am prescris omului nostru ce suferă de reumatism: Să pună mai întâi mantaua spaniolă. Acestea i-a urmat odată aburi la cap cu spălături pe corp, apoi aburi la picioare (nu în aceeași zi). După o săptămână pacientul a luat o înfășurătură scurtă și, spre a întări natura, a turnat apă, odată pe corpul de sus, a doua zi pe picioare; din toate aplicările să se facă zilnic numai una, spre a nu ataca trupul prea mult deodată. În fiecare noapte însă se scula din pat și-și spăla corpul.

Așa s'a urmat trei săptămâni. A patra și a cincea săptămână a făcut câte 2 semi-băi (pe săptămână), odată aburi la cap și la picioare și o manta spaniolă. În fine, în săptămâna a șasea două băi calde, urmate de băi reci; o semi-baie și o turnare de apă pe corpul de sus și de jos. Pentru viitor am recomandat

pacientului să-și spele corpul întreg, să-și toarne apă pe corp din când în când și o baie caldă pe lună.

Apa și-a făcut datoria și de astă dată. Boala cea grea, ce ar fi dus la moarte, a dispărut. Forțele pierdute s'au restabilit. Omul a prins curaj de muncă și de viață. Mi-a mulțumit din adâncul sufletului pentru acest rezultat favorabil.

Un om ca de 40 de ani simția în piciorul drept niște dureri reumatice, așa încât d'abia putea umbla un drum scurt cu ajutorul bastonului. Câteodată simția dureri și în brațe și în umeri. A încercat multe, dar fără folos. El a recurs la apă și după șase zile s'a simțit mai bine și, continuând cu aplicările, s'a făcut bine de tot.

Aplicările au fost:

1. În șase zile turnări de apă pe corpul superior, de două ori pe zi, și de două ori turnări pe șolduri; odată pe săptămână o înfășurătoare sub brațe. În fiecare zi de două ori umblări în apă până peste pulpe 1—3 minute. Zilnic turnare de apă pe spinare și umblare, prin iarbă.

2. După aceste șase zile a urmat o turnare de apă pe corp și pe genunchi într-o zi, iar într'alta o semi-baie de un minut.

Un tânăr de 28 de ani îmi povestește: „De doi ani nu e zi în care să nu simt dureri. La început mă durea spinarea, mă înjunghia, apoi durerea se trăgea la vale pe șoldul drept. Nu pot dormi noaptea; aci am călduri, aci friguri. Am consultat pe mai mulți doctori în zadar. Mi s'au făcut și injecțiuni, după cari durenile au încetat puțin, dar apoi au revenit mai rău. În cele din urmă am recurs și la babe și mi s'au făcut trasuri cu spirt sau rom, dar n'au folosit nimic. Acum aș vrea să încerc cu apă“.

Aplicările au fost:

1. Dimineața, la ora 8 o turnare de apă pe corpul de sus cu 2—4 turnări de apă rece cu cana; 2) La ora 10 o turnare de apă pe șolduri; 3) După amiază o turnare de apă pe șolduri; 4) Seara, umblare în apă.

Așa în ziua întâia.

A doua zi: Dimineața umblare în apă; la ora 10 turnare pe șolduri; după amiază turnare de apă pe spinare, și seara, la ora 5, o baie de șezut.

A treia zi: Dimineața o semi-baie; la ora 10 o turnare pe corpul de sus (piept și spate); după amiază o turnare pe șolduri; la ora 5 umblare în apă.

A patra zi: Dimineața turnare pe șolduri; la ora 10 semi-baie; după amiază turnare pe spinare și seara umblare în apă.

Așa s'a urmat 12 zile și pacientul s'a făcut bine. Însă, spre a-și întări corpul, care pierduse multă forță, a trebuit să mai facă de două ori pe săptămână câte o baie mică și să umble în apă odată sau de două ori.

Reumatismul articular cronic

D. conte N... suferia de 35 de ani de reumatism. La 1854 s'a dus la băile dela Aix și s'a făcut bine. În războiul din 1870—71, stând mult în câmp, a început să simtă iarăși dureri reumatice în tot corpul; de astă dată au ajutat iarăși băile din Aix. Nu trecu însă mult timp și contele se îmbolnăvi din nou. El consultă pe medicii cei mai celebri, dar fără succes; pacientul se duse la băi, dar se întoarse slăbit de tot. În cele din urmă s'a hotărât să încerce și cura de apă.

La 20 Iunie, 1897, bolnavul a venit la mine; era plin de reumatism. Brațul drept era umflat: genunchii umflați și țepeni. Tratamentul a fost următorul.

1. De două ori pe săptămână înfășurări (comprese) dela subsuori până la picioare, timp de 1 oră și mai bine, cearceaful fiind muiat în apă caldă cu paie de ovăz, flori de brad și fân;

2. Dimineața și seara înfășurarea brațului în acea apă un ceas sau două;

3. Pe săptămână două băi cu buruieni, calde, și urmate de spălături reci.

4. De trei ori pe săptămână un șal (comprese) de un ceas.

După 14 zile pacientul s'a simțit mult mai bine.

Apoi, ducându-se dela mine acasă, a mai întrebuințat:

1) Înfășurarea brațului: 2) O baie caldă pe săptămână cu buruieni (flori de fân, etc.), urmată a doua zi de o baie rece; 3) De trei ori pe săptămână o semi-baie rece, cel mult de un minut; 4) De 3—5 ori pe săptămână o baie de șezut ca de două minute.

Aceste aplicări au dezumflat brațul și au scos toată răutatea din corp.

Pentru desăvârșita vindecare s'au făcut în Septembrie 1897:

1) O baie caldă de mână; înfășurarea mâinii în floare de fân opărită, după care urmă îndată spălarea mâinii cu apă rece;

2) De trei până la patru ori pe săptămână câte o baie de jumătate; 3) Pe fiecare săptămână câte o baie de buruieni cu schimbare întreită; 4) De patru ori pe săptămână câte un duș pe deasupra.

Rezultatul acestei cure fu minunat de favorabil; încheieturile se dezumflară, se liberară de dureri, se putură mișca în voie. Starea generală a d-lui conte și buna lui dispozițiune au fost de atunci admirabile; dânsul se află atât de bine, încât poate să meargă ceasuri întregi fără să obosească. Vânător pasionat cum era, după ce trebuise să renunțe ani îndelungați la această petrecere, din cauza boalei, putu însfârșit să ia parte spre mirarea tovarășilor săi, la o vânătoare de nouă zile.

Pentru ca să rămână cineva mereu sănătos, trebuie să întrebuințeze zilnic unul din mijloacele de întărire: O baie de jumătate sau de-a'ntregul, sau umblarea prin apă.

Melancolia și alte boale asemănătoare

„De mai mulți ani sufer de melancolie, de dureri de cap, de nevralgie, de reumatism; asud mult peste tot corpul; mai mulți doctori s'au încercat să mă vindece, dar le-a fost în zadar“.

În patru-spre-zece zile starea asta a bolnavului a fost înălțurată; spre întărirea corpului pentru viitor au fost deajuns o semi-baie și o spălare generală pe săptămână. Mijloacele de vindecare în cele dintâi 14 zile au fost: 1) Imbrăcarea de două ori pe săptămână a unei cămăși udate în apă sărată, pentru scoaterea materiilor nesănătoase; 2) De două ori pe săptămână câte o jumătate baie pentru întărirea părții de jos a corpului; 3) De două ori pe săptămână o spălare peste tot corpul pentru readucerea corpului în activitate.

„Am venit să te întreb în privința unei persoane bolnave de melancolie. O femeie de 38 de ani nu vrea și nici nu poate să facă ceva; nu se mai îngrijește nici de bărbatul ei, nici de gospodăria casei; fuge, pe cât poate, de toți oamenii și nu eșe din casă; a slăbit întrucâtva și tot ce i s'a dat, n'a avut efect“.

Mijloacele de vindecare: 1) În fiecare seară, când bolnava s'a încălzit în pat, să i-se spele tot corpul cu apă cu oțet; 2) De două ori pe zi câte o baie caldă de picioare cu cenușe și cu sare, de câte 14 minute fiecare; 3) De două ori pe zi să ia câte 20 de picături de pelin în apă. După trei săptămâni starea bolnavei eră bunișoară.

În urmă cura s'a continuat astfel:

1) Pe fiecare săptămână două înfășurări (comprese) scurte: 2) De două ori pe săptămână câte o spălare a corpului întreg. După 14 zile, numai câte o spălare întreagă pe săptămână și dela trei până la cinci ori pe săptămână umblare prin apă.

Umflături ¹⁾

Cum se pot produce inflamații în interiorul corpului, așa se pot produce și la exterior. Ele sunt însoțitoare nedespărțite ale febrilelor umflături. Când arde o casă, vecinii aleargă din toate părțile. Când o parte sau numai o părticică din corp se inflamează, (se aprinde) părțile învecinate nu rămân nepăsătoare. Globulele de sânge anunță focul dela una la alta și indiscreții își ard degetele, ba încă și ceva mai mult. Se produce o bubu-liță, fie cât un bob de linte, la un deget al piciorului, de exemplu; ei bine, nu doare numai întreg degetul, ci adesea și o parte a piciorului; uneori înepăturile ajung până sus în corp. Mie mi se pare asta tocmai ca atunci când aprinde cineva noaptea un chibrit: un obiect atât de mic, aruncă lumină până departe în curte.

1) Vezi mai sus *Inflamația* și mai jos *Umflături de oase*.

Ana simte o durere grozavă la degetul cel mare al mâinii; nu se vede cine ştie ce lucru mare la deget, decât că e puţin umflat şi ceva mai roşu decât celelalte. Dar fata simte durere mare nu numai la degetul acesta, ci şi sub umăr. „Ia seama, în scurtă vreme o să te doară tot corpul; trebuie să fie ceva ascuns“, zice tatăl fetei, Da, fireşte, trebuie să fie ceva ascuns acolo înăuntru. Fata îşi leagă bine degetul¹⁾ şi aşteaptă trei până la şase zile să vadă ce o fi să fie. Degetul se umflă, mâna asemenea, se produce o bubă mare; fata simte tremurături în deget, în braţ şi în corp. Şi trece foarte mult până ce puroiul se scurge şi degetul se vindecă.

Ce-ar fi trebuit să facă fata în cazul acesta? Indată ce a observat că degetul o doare fără nici un soi de rănire sau lovire, trebuia să facă ceeace-obişnuşte să facă mama ei când focul din vatră devine prea mare; îl risipeşte sau îl stinge cu câţiva stropi de apă. Poate că aşa eră să fie bine. Când nu numai degetul doare, ci şi mâna, atunci focul a devenit mai mare, s'a întins dela deget la mână.

Deci trebuia oare ca fata să-şi ţină mâna sub ţeava oşmelei pentru a-şi răcori inflamaţia, a o stinge? Nici de cum! Răul constă, nu numai în inflamaţie, în căldură, cari trebuiau înlăturate, ci mai mult în zeurile otrăvitoare ce trebuiau despărţite şi scoase afară.

Degetul şi mâna fetei trebuiau înfăşate într'o compresă rece şi această compresă trebuia să fie reînnoită, adică udată, ori de câte ori începea să se încălzească. După credinţa populară, degetul trebuia să spargă, însă tot ce trage compresa n'are nevoie să se prefacă în puroi şi e o mare deosebire dacă buba devenia de mărimea unei alune, a unei nuci sau şi mai mare.

Dacă simţământul de incomoditate, de indispoziţie se întinde peste tot corpul, noi ordonăm pentru câţva timp întrebuinţarea zilnică a mantalei spaniole. Starea generală va redeveni în curând bună.

Oamenii dela ţară cunosc un fel de bubă, numită vierme la deget (sugel). Tratarea, sau mai bine zis maltratarea unui deget isbit de aşa boală, ne dă o nouă dovadă despre orbirea şi nebulia oamenilor. E ca şi cum mintea i-ar fi părăsit pentru acel timp, aşa de nesocotite le sunt procedurile. Cu un aşa vierme la, sau în deget (ar fi interesant a se şti cum îşi închipuiesc unii acest vierme), se comit o mulţime de prostii. Fiecare femeie cunoaşte câte o nouă alifie şi când alifiile se termină, vine rândul *simpatiei*, cum zic dânsii. Se aprinde o cârţiţă vie şi se strânge în mână până moare; atunci şi viermele din deget s'a dus dracului. Şi după ce s'au întrebuinţat atâtea alifii şi

1) Legătura ţine membrul cald şi-l încălzeşte încă. Prin aceasta se grăbeşte afluenţa sângelui la locul inflammat şi nu trece mult până ce, sângele pus în inflamaţie se prefacă în puroi.

unsoari, după ce s'au spus atâtea palavre și minciuni, și după ce s'a *simpatizat* însfârșit, firește degetul a avut vreme să coacă, în dureri nespuse buba se sparge, puroiul curge gros, iar superstițioșii zic: «Vedeți viermele e ucis, iată-l cum iese». Nici că se poate împinge mai departe orbirea de sine.

Ce este cu adevărat un așa vierme la deget? Nimic altceva decât o bubă mai mare, care trebuie tratată după metoda de mai sus: Buba aceasta se produce cu deosebire la acele persoane cari au multe materii nesănătoase în corp. Deodată cu tratarea degetului și a pielei, trebuie tratat corpul întreg. Pentru deget și pentru piele se întrebuințează o compresă pe mână și pe braț. Degetul se înfășoară de trei sau patru ori, cât se poate mai bine, cu o cârpă udă în fiertura plantei ce se chiamă coada calului, pentru a se împiedica măncarea osului; mâna și brațul să se înfășoare de două ori (în loc de apă simplă, mai bună e fiertura de floare de fân sau de coada calului) și să se moaie din nou compresa îndată ce căldura sau durerile sporesc. Tratarea corpului întreg constă în una până la două înfășurări pe zi ale corpului, sau în mantaua spaniolă, de câte un ceas fiecare. După întâia săptămână înfășurările se fac numai la două sau trei zile. Cu spălăturile superioare sau inferioare să fie cineva foarte prevăzător. Să nu se întrebuințeze decât pentru întărire, tocmai târziu, când materiile nesănătoase se vor fi despărțit și scos din corp. Îndată ce degetul e copt, adică se colorează vânt și e moale la o parte, nu trebuie să se întârzie cu spargerea și stoarcerea lui. Să nu se sperie cineva dacă pe lângă puroi curge și sânge; acest sânge trebuia de asemenea să se prefacă în puroi și e mai bine că s'a cruțat degetului această nouă lucrare. Grija despre deschiderea prea timpurie a unei bube e nefondată în cura de apă, unde e curățenie mare; la tratamentul prin alifii însă e foarte motivată. Vindecarea viermelui se mai poate face în chipul următor, și procedarea aceasta a fost pentru mine cea mai scurtă: Să se îmbăeze degetul și partea dinainte a brațului de două sau de trei ori pe zi în fiertură de floare de fân. Fie ce îmbăere să fie de o jumătate de ceas. Înfășurările degetului, brațului și corpului rămân aceleași de mai sus.

Un grădinar, anume Andrei, veni la mine având degetul cel mare al mâinii drepte într'o stare de speriat: umflat, fără o părțică de piele pe el; eră o massă de carne putredă, îmbrăcată în puroi, iar osul degetului se zărea în câteva locuri. Doctorul declarase dejă că trebuia să-i tae mâna pentru a-i scăpa viața. Eu privii mâna și mă rugai: „Dumnezeule, ajută-mi să scap mâna bietului om“. Apoi luai cazul în cercetare. Osul ce se vedea (acesta era lucrul principal) arăta curat; deci el nu fusese atacat. Degetul acela atât de grozav umflat, desgustător de văzut, devenise un depozit de murdării în care corpul își trimitea toate sucurile nesănătoase. Aceste materii tari făceau umflătura mai mare, mâncau carnea otrăviau tot ce apucau. Trebuia deci să

influențez atât asupra degetului, cât și mai cu seamă asupra corpului, spre a-l face să înceteze de a-și ucide membrul său propriu. După chibzuință, urmă acțiunea. Degetul și întreaga mână fură înfășurate în comprese cu fierură de floare de fân și de coada calului (amândouă buruenile au fost fierite împreună) și compresele se reînnoiau dela patru până la cinci ori pe zi. Corpul primi zilnic câte o înfășurare scurtă și de trei ori pe săptămână mantaua spaniolă. Peste degetul bolnav pusei să se toarne în fiecare zi apă cu piatră acră, spre a se scoate necurătenii. Nu trecuseră patru săptămâni și atât degetul cât și mâna erau recăstigate.

În jurul osului, care cu adevărat nu era atins, se formă o nouă carne, un nou deget renăscu în locul celui dintâi, un deget care, afară de unghie, arată sănătos ca și cel dinainte. Omul putu să-și reia meseria de grădinar și trăi mulți ani încă.

Abcese, ulcere sau bube pe corp (Din „Testamentul meu“).

Precum se întâmplă adeseori că cineva capătă un buboi care îi cauzează dureri mari, apoi se sparge și, după ce s'au depărtat toate necurătenii, se închide la loc și se vindecă, tot așa se întâmplă adesea că se produc mai multe abcese sau ulcere, cari sunt foarte penibile și din cari, parte sparg și se vindecă pe când parte nici nu sparg măcar, ci pier dela sine.

Dacă la astfel de abcese se pun plasturi, atunci acest tratament poate fi taxat de păcătos, fiindcă nu e vorba numai de micul petec acoperit de abces; nu numai acest petec e bolnav, ci din contră, tot trupul, și dacă nu se tratează și nu se vindecă tot corpul, se vor formă mereu abcese noi, deși cele vechi par a fi vindecate.

Plasturele, oricât de multe ar pune cineva, nu ameliorează sângele, din contră, cu cât se caută mai mult a se obține o ameliorare cu ajutorul lor, cu atât mai mult se strică sângele.

Este imposibil de a vindecă, dacă organismul nu e pus în stare ca să elimine principiile boalei, materiile stricate. Sângele necurat trebuie ameliorat și, printr'o hrană bună, trebuie să îngrijim ca un sânge sănătos să fie cât mai curând introdus în corp.

Așa vine la mine un flăcău de 24 de ani și-mi spune:

«De un șir de ani am tot avut din când în când bube pe corp, dar acum se ivesc totdeauna mai multe deodată și cu mare anevoință mai sunt în stare să-mi văz de lucru. Am poftă de mâncare și dacă n'ar fi bubele, aș putea să și dorm bine; dar puterile îmi slăbesc mereu». La acest tânăr sângele și surcile sunt bolnave și toate abcesele nu sunt decât o respingere a materiilor bolnave din partea organismului, căci aceste

principii sau materii stricate caută un drum pe unde să iasă afară. Dacă venim în ajutorul organismului pentru dizolvarea și eliminarea acestor materii, și dacă pe lângă aceasta îl mai și fortificăm, pentruca astfel de materii bolnave să nu se mai poată desvolta, atunci ne putem aștepta la o vindecare sigură.

Flăcăul în chestiune rămase în cură la Wörishofen și că-pătă următorul tratament:

Două semi-băi pe săptămână, două turnări pe pulpe, două turnări dorsale, două turnări totale și, afară de aceasta odată pe săptămână o cămașă muiată în apă de flori de fân. După șase zile tot corpul se acoperi cu un mare număr de astfel de abcese, așa încât tânărul credea că totul fusese rău tratat și că sângele se va schimba numai în puroi, după cum de mult crezuse că va păți.

Dar s'a întâmplat tocmai contrariul. Abcesele luară un curs repede și, în loc de a se înmulți, se împușinară din ce în ce. O ameliorare vădită se produse în tot organismul. Aplicările erau, cum s'a arătat deja, o alternare de semi-băi, turnări dorsale și turnări totale și, odată pe săptămână, o cămașă muiată într'un decoct de flori de fân; bolnavul umbla zilnic desculț și avea voie să mănânce pe plac orice bucate potrivite și substanțiale. Abceselor nu li se dete extern nici o atențiune, dar intern pacientul luă o ceașcă de ceai pe zi, în 2—3 porțiuni. Pentru asemenea cazuri este foarte de recomandat *ceaiul de pelin cu jaleș, coada calului, boabe de ienupere și cintaură, coajă de stejar cu rosmarin, trifoi amar cu pelin și jaleș*.

În contra acestor mici abcese, cari sunt răspândite într'un număr destul de mare pe tot corpul, nu se prescrie nimic extern.

Dacă în ce privește carbunele¹⁾ și alte abcese mai mari, ele se rezolvă și se elimină prin comprese, efectul cel mai domol și mai sigur, se obține, înainte de toate, prin *fenugrec*, care dizolvă, trage afară materiile și nu lasă să se închiză buba până ce nu s'a scurs orice necurătenii.

Adesea se întâmplă că oamenii atinși de astfel de abcese se îmbolnăvesc atât de greu, încât nu pot face aplicări de apă energice. Dar e de ajuns ca asemenea bolnavi să-și spele tot corpul odată sau de două ori pe zi cu apă rece.

Prin spălături se înlătură încetul cu încetul frigurile cu desăvârșire. Organismul capătă o căldură egală, și se produce o activitate mai mare; schimbarea materiei se accelerează și prin aceasta se ameliorează și sângele, fiindcă un spor de activitate are de efect înlăturarea materiilor uzate. Corpul capătă astfel treptat-treptat sânge mai bun și sucuri mai bune, și se face sănătos.

1) Un fel de inflamație cangrenoasă ce se cheamă și antrax.

Brâncă la obraz

„Bărbatul meu are brâncă la obraz. Toată fața i s'a umflat și e roșie ca focul: îl scutură niște friguri tari: roșeața se întinde peste toată fața; în toate părțile îi ies bubulițe foarte mici și văietările lui nu sunt de auzit“.

Astfel mi se plânse o soție.

Ordonai îndată să i se pună un șal muiat în apă caldă, și șalul să stea trei sferturi de oră; apoi să se ia, să se moaie în apă rece și să i se pună din nou; operația asta să se repete de trei ori, ceea ce face vreo trei ceasuri. După trei sau patru ceasuri, să i se pună pe partea de jos a corpului (burta și spatele de jos) un cearceaf îndoit de mai multe ori, muiat în apă rece și bine stors; cearceaful să stea trei ceasuri, dar la fiecare ceas să se ia, să se moaie în apă rece și să se pună la loc. După trei ceasuri, adică atunci când cearceaful se ia definitiv, bolnavul e pus să stea lungit un ceas întreg pe un cearceaf îndoit de mai multe ori, muiat în apă rece și stors bine. Aceste trei aplicări se pot face așa pe rând, până ce căldurile încetează și materiile nesănătoase sunt scoase cu totul din trup. Pe partea bolnavă, adică pe față, nu se pune nimic afară decât, din timp în timp, dacă întinderea pielei este prea dureroasă, se spală cu apă caldă. Dacă setea e prea mare, atunci apa simplă sau cu zahăr, e cea mai bună băutură, însă în porțiuni foarte mici.

Brâncă de obraz vindecată în alt chip. — Să se înfășoare bolnavului un șal de două ori pe zi; la fiecare dată șalul să stea trei ceasuri, se înțelege înmuiat din nou la fiecare ceas. Restul zilei, la câte trei sferturi de oră, se spală spatele, pieptul și pântecul — mai bine încă, tot corpul — cu apă amestecată cu puțin oțet; spălarea însă să nu dureze mai mult de un minut. Când frigurile au scăzut în mod simțitor, e destul ca spălarea să se facă la două până la trei ore, iar mai târziu numai odată pe zi. Dacă la început apa amestecată cu oțet trebuie să fie caldă, mai târziu se întrebuițează rece. Fața se spală mereu din timp în timp numai cu apă caldă. În aceste două chipuri, mai mulți oameni s'au vindecat de brâncă fără să le rămână vreun cusur.

Iosefina în vârstă de 22 de ani, sănătoasă și puternică e prinsă de friguri tari în urma unei oboseli repezi; pe din afară arde, înăuntru simte frig mare; suferă de sete grozavă, însă nu are poftă de mâncare. De câte ori căldurile îi erau prea mari, lu spălată mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece peste tot trupul; aceasta în curs de trei zile. Pe urmă frigul scăzuse; tot capul era umflat; brâncă apăruse cu o furie neobișnuită; pe față se iviră bășici mari și cu deosebire gura îi era tare umflată. Patru zile dearându-l, în fiecare zi de șase până la zece ori i se făcuse spălături; i se înfășurase în același timp șalul de două

ori pe zi; la început de două ori cald, apoi rece. După trei zile începură asudări mari cari ținură două zile și Iosefina eră acum vindecată. În timpul asudării i se făcură numai două spălături pe zi. Sudoarea eșiă dela sine și spălarea favoriză foarte mult aceasta. Tot timpul de cură a fost de opt zile. Bolnava n'a luat nimic pe dinăuntru. La cap nu i s'a pus nimic; numai în zilele din urmă fața i-a fost spălată de două ori pe zi cu apă caldicioasă.

P o d a g r a.

Când vine toamna se văd oamenii împrăștiându-și gunoiul pe ogoare, în timpul din urmă țaranii au adoptat o metodă care scandalizează pe adevărații agricultori. Dâșii împărtesc hrana pământului flămând nu în mod egal, ca mai înainte, ci în chip pestriț: ici pun mai mult de tot, dincolo nici de cum. Lucrarea asta seamănă cu scormonirea nenorocită a cârțițelor, primăvara se văd pe ogor, ici mocirle puturoase din cari ies plante monstruoase, iar alături abia își ridică capul plante pipernicite, ce nu produc nimic grânarului, astfel cum nici stăpânul lor nu le-a dat nimic.

Tabloul acesta se potrivește la boala podagrei. Ceeace gunoiul e pentru pământ, e hrana pentru corpul omului. Câtă deosebire între diferitele stări și pozițiuni sociale! Unuia i se aruncă prea mult pe zi și pe ceas, altul postește, nu 40 de zile, ci un an întreg. Deci dacă cineva aruncă câmpului său (corpului) pe fiecare zi, pe fiecare oră, atât cât natura nu poate birui, cât organismul nu poate lucra și preface în hrană de sânge, care o să fie urmarea? De pildă, oaselor le trebuie pentru constituirea lor pucioasă și materii văroase. Dar în mâncările ce se absorb zilnic e atâta material de construcție, încât s'ar putea face două sau trei corpuri noi. Ce se va întâmpla atunci? Ei bine, se vor forma mocirle (sânge gros) și smârcuri (sucuri rele). În jurul oaselor se vor stabili movile de nisip, de dărâmături, de var, de pietre.

Oasele se umflă, se inflamează, e un chin dăinuitor și spăimântător, până ce acele noduri cartilaginoase, oase, ale podagrei, sunt oarecum arse, distruse prin însăși durerea ce produc. Și pe cât de tare e suferința podagroșilor, pe atât de mică e compătimirea ce inspiră altora. Lucrul acesta nu e tocmai creștinesc, dar uneori explicabil. Oamenii zic: „A gustat din plăceri, să simtă și urmările lor, suferințele“. Totuși, pot fi podagroși și oameni săraci. Odată mi s'a prezentat un biet servitor foarte harnic, care căpătase podagră din cauză că în zelul lui pentru servicii, își neglijase foarte mult corpul. Alte cauze ale podagrei mai pot fi: muncă excesivă, purtarea hainelor ude, răceala, etc. Podagra în grad înalt chinuște pe mulți oameni; în grad mai mic pe foarte mulți.

Pe unii îi torturează la degetele picioarelor, pe alții la cap, pe unii în partea exterioară a corpului, pe alții înăuntru.

Pe oamenii simpli și nu de tot slăbiți cari îmi urmează prescripțiile, îi vindec bucuros și lesne. Însă cu podagroșii de distincție, nu-mi fac iluzii niciodată. Aceștia sunt pentru mine o beleă; cei mai mulți nu se vindecă cu apă, nu doar că nu s'ar putea, ci pentru că se află sub indoitul jug al moleșirii și al fricii de apă.

Un domn din societatea înaltă suferia de dureri grozave la picioare. Prietenii lui îl numiau în glumă un viitor membru al societății podagroșilor. La prima dată s'a vindecat numai prin asudare (înădușire). Însă după un an, răul s'a întors și l-a pus în pat pentru douăsprezece săptămâni; asudările au fost acum în zadar. A trimis după ajutorul meu, declarându-mi că va face tot ce-i voi zice, numai să scape odată de acele dureri înspăimântătoare și să fie sigur că ele nu se vor mai întoarce.

În câteva săptămâni cura principală eră terminată. Cum se umflă și se sfărâmă varul nestins la atingerea apei, așa trecură și nodurile de podagră ale bolnavului sub acțiunea diferitelor aplicări. Mai târziu pacientul repetă din când în când, unul sau altul din exercițiile cu apă și, pe cât știu, în ultimii ani durerile nu i s'au mai întors. Cititorul poate cunoaște aceste aplicări din următoarele cazuri:

Un preot îmi dăde de știre că-i ard picioarele ca și cum le-ar fi ținut pe foc, că l-au disperat și că nu știă ce să facă.

L'am sfătuit să pună flori de fân în apă fierbinte ca să se umfle, să le scoată, să le stoarcă, să le întindă pe o pânză de in, să-și înfășoare picioarele cu această legătură în locul unde îl doare și să le lege bine. După două ceasuri să moaie aceleași flori de fân în aceeași apă, să le stoarcă apăsându-le și să le pună la loc pe picioare; nu importă la a doua oară, dacă florile de fân sunt calde sau reci. Preotul a făcut astfel și în zilele următoare. Deja după întâia jumătate de zi, durerile tari dispăruseră; după două sau trei zile preotul nu mai simțea nici o durere.

Dacă bolnavul n'are la îndemână flori de fân, să fiarbă paie de ovăz și să moaie legătura în fiertură. Paiele de ovăz sunt de asemenea de mare efect. Să se observe că eu procedez prin încălzire asupra începuturilor de podagră, în scop de a le dizolva.

Trebue să previn pe cititori despre o amăgire. Îndată ce bolnavul nu mai simte dureri de picioare, pretinde firește că e vindecat.

S'ar comite o mare greșală ținându-i-se în seamă părerea. După înfășurările dela picioare trebue să urmeze cel puțin câteva aplicări pe corpul întreg, pentru a scoate materiile nesănătoase. În primele trei săptămâni să se pună bolnavului mantaua spaniolă, de două până la trei ori pe săptămână (câte 1 $\frac{1}{2}$ —2 cea-

suri); luna următoare să se facă câteva băi calde de floare de fân sau de paie de ovăz, schimbând-o de trei ori.

Un muncitor cu ziua își atrăsese o boală grea de podagră; de trei ori pe zi se băgă într'un sac muiat în fierură fierbinte de paie de ovăz; apoi făcù pe săptămână câte două băi de câte 33°—35° R., de ramuri de molift (*pinus*), alternând de trei ori. La fiecare a doua noapte se da jos din pat și să spală cu apă rece. După trei săptămâni ęra vindecat. Totuși pentru câțva timp, urmă cura astfel: într'o săptămână se băgă de două ori în sac; în cealaltă făcea băile calde sus menționate. În curând el se întoarse la slujba sa, cu puteri noi, și până în ziua de astăzi muncește sdravăn.

Un fântănar îmi arată nodurile de podagră pe care le avea la degetele mâinilor și picioarelor și cari uneori îi pricinuiau dureri nesuferite. Țra podagră din udătură.

La fiecare două zile câte o baie caldă din acele de cari am vorbit; la fiecare trei sau patru zile intrarea în sac. Aceste două aplicări au scăpat în scurtă vreme pe om de orice durere. Să nu uit a spune că fântănarul își lega noaptea mâinile în flori de fân opărite.

Un biet tată de familie fu apucat deodată de niște dureri tari în membre; dacă aceste tăieturi și arsuri erau pricinuite de podagră sau altceva nu știă. Simțea numai niște sfâșieri cari îl făceau incapabil de muncă.

Țra tocmai pe vremea cositului fânului. L-am sfătuit să se ducă la căpița sa de fân care ęra în aprindere, să facă o gaură în fânul fierbinte, să se bage înăuntru, și să se acopere cu fân, așa ca numai capul să-i rămără afară. A făcut așa și numai într'un sfert de ceas a asudat astfel încât i se părea că este într'o baie caldă. De șase ori, în timp de zece zile, țăranul a făcut astfel câte o baie de fân în căpiță și s'a vindecat pe deplin.

Nu pe oricine l-aș sfătui să facă așa. Dar numai acela care a încercat leacul acesta, cunoaște puterea dizolyantă a aburului de fân. Boale vechi, înrădăcinate, pot fi adesea scoase prin acest abur inofensiv. După practica mea, poate trage cineva cel mai mare folos din baia de fân dacă, îndată după această baie, intră repede într'o găleată cu apă rece, până la brâu, și-și spală partea de sus a corpului. Cine face așa, se întărește într'un chip extraordinar.

Felul acesta de lecuire nu e așa de prostesc, caraghios, excentric, după cum se pare unora. Aceasta au dovedit-o, pe lângă alții, și doi oameni de cea mai înaltă stare socială. Acești doi domni, după 15 băi de aburi de fân, s'au reîntărit într'atâta, încât nu se mai recunoșteau pe ei înșiși; au rămas nedumeriți cum un mijloc atât de simplu nu numai le transformase organismul, ci le creiase par'că altul nou.

Nu preget a susține că reumatismele mai slabe, crampele, rămășițele de boale grele, se scot lesne și desăvârșit prin două trei sau patru băi de acestea, de abur de fân.

Vezi tu, iubite țaran, ce comori de viață și tărie ai în jurul tău? Ia încearcă-le odată. Vara, când ești obosit de tot, aruncă câteva mâini de fân sau de flori de fân în apă fierbinte, și așteaptă până să fie apa numai caldășoară; bagăți atunci picioarele înăuntru și ține-le un sfert de ceas. O astfel de baie îți scoate oboseala din toate încheieturile.

Și când odată vei simți în vrăo parte a trupului durere mare și arsuri, fii cuminte! Buruiana mântuitoare o dai în fiecare zi vitelor tale. Întrebuințază-o și tu odată, pentru corpul tău.

Un gospodar veni și-mi spuse:

„Am adesea dureri tăietoare la cap, mai cu seamă când se schimbă timpul, așa că sunt incapabil să-mi caut de treburi. Și durerile îmi vin și în spate, cu deosebire în șoldul de sus; iar când mi se lasă în picioare, atunci nu mai pot să merg. Îndată ce beau un pahar de bere, mi se urcă durerile la cap. Deoarece sufăr astfel îngrozitor, de mai multe luni, îmi e cu neputință să-mi văd cum se cade de afaceri și deja adesea am simțit un mare desgust de viață”.

Aplicările au fost următoarele: 1) Două băi de paie de ovăz pe săptămână, calde de 30° R., de câte o jumătate de ceas fiecare; îndată după baie spălare sdravănă sau o baie scurtă rece; 2) În fiecare zi câte o turnare de apă pe cap și pe genunchi; 3) De trei ori pe săptămână spălarea întregului corp, cât se poate de repede, în sudoare sau noaptea în pat. 4) În fiecare dimineață și seară câte o ceașcă de ceai, de 5 până la șase *foi de soc*, rupte atunci, tăiate atunci și fierte 5 minute.

În patru săptămâni gospodarul era atât de complet reîn-sănătoșit, încât cunoscuții săi declarară că era reîntinerit.

Pentru ca pe viitor boala să nu se încuibeze din nou, să facă pe fiecare lună câte o astfel de baie și, odată sau de două ori în fiecare săptămână, să se spele pe tot trupul, în sudoare sau noaptea, sculându-se din căldura patului.

Un industriaș vine și-mi spune:

„Mi s'au umflat tare amândouă picioarele; îmi sunt țepene de tot, nu sunt nici un moment fără dureri; adesea nu pot să dorm măcar un ceas pe noapte: cu deosebire în membre durerea îmi este mai violentă. Brațele îmi sunt deasemenea țepene și mă dor tare. Poftă de mâncare am, dar îndată ce mănânc, mă umflu așa că d'abia pot să mai respir. Nu mai pot aproape să umblu și am amețeli, mai cu seamă dimineața la sculare, în așa fel că nu știu unde mă aflu. Am văzut medici destui și am luat multe doctorii, dar pe cât pot să judec, starea mi-a devenit mai rea; adese-ori îmi doresc moartea”.

Acest om era destul de puternic și arăta mai mult a un berar bine hrănit decât a industriaș, deși mânca simplu și nu bea bere multă. Era în vârstă cam de vreo 50 de ani. După declarațiile doctorilor, cauza mizeriei lui era îngrășarea inimii.

În cinci săptămâni fu scăpat de toate numeroasele-i sufe-

rințe și se putu iarăși bucura de sănătate deplină. Cum a scăpat? Iată cum: 1) La început, în fiecare zi, pe urmă la două zile și mai pe urmă la trei zile odată, i s'au înfășurat picioarele în floare de fân opărită în apă fierbinte; floarea de fân se punea caldă deadreptul pe piele și se lega cu cârpe calde; legătura o ținea două până la trei ceasuri; 2) La fiecare patru zile, trebui să se îmbrace cu o cămașe muiată în fiertură de floare de fân. Când umflătura dela picioare dispăru în mare parte, se făcu bolnavului odată pe zi un duș pe cap și altul pe genunchi; asemenea trebui să facă băi reci până la brâu. Aceasta urmă cinci săptămâni.

Reumatism acut (gută, podagră).

(Din „Testamentul meu“).

Intr'o zi veni la mine un berar burtos și-mi zise: „De douăzeci de ani sufer de gută; multe săptămâni din an am fost nevoit să le petrec în pat și multe dureri am trebuit să îndur. Fiindcă am o constituție bună și sunt un astfel de om robust, n'am vrut să renunț la profesiunea mea și ași mai vrea să fac o încercare și aici; căci știu că iarăși a venit timpul când boala se ivește și acum ași vrea s'o previn, dacă se poate.

„Răsfățat nu sunt, asemenea sunt rezistent la dureri. Momentan membrele îmi sunt înțepenite, dar fără dureri. O să rămân aci câteva zile, dacă am perspectivă de îndreptare“.

După prânz, la ceasurile trei, am mers cu acest domn în șopronul meu, unde aveam instalate aparatele de hidroterapie și i-am făcut o turnare superioară puternică și, îndată după aceea, o turnare pe genunchi. Aceste două turnări i-au făcut bine și omul începu să tragă nădejde. A doua zi dimineața, la cerșurile opt, el veni cu bagaj cu tot, pentru a pleca îndată, fiindcă brațul i se umflase rau și îi pricinuia niște dureri grozave.

„Știu, zise el, că trebuie să stau două-spre-zece săptămâni în pat, și așa fiind, nu vreau să fac supărare la niște străini“.

Din fericire diligența plecase; altfel n'ași fi mai putut să-l rețin. Desfășurând toată elocința mea, am putut, în sfârșit, să-l înduplec, să facă brațului umflat, cum și celui alt, sănătos, o turnare energică cu apă caldă de 5°. Durerea cedă în timpul turnării de apă și când aplicarea se isprăvi, omul zise:

„Ei, acum durerea iar a trecut, dar tot n'am curajul să urmez înainte“.

La trei după amiază căpătă o turnare superioară și o turnare pe pulpe, după care orice durere încetă; a rămas atunci 14 zile la mine, în care timp i se făcu zălnic două turnări cu apă rece, și nici odată durerea nu-i reveni. Din contră, picioarele și brațele îi deveniră mai vioaie, membrele mai libere și mai dispuse la umblet, și omul se simți ca renăscut. I-am dat o ordonanță cum să mai facă acasă câteva aplicări, și anume:

două semi-băi, două turnări superioare și o turnare dorsală, pe săptămână.

Așa a urmat din toamnă până în primăvară, când reveni și declară:

„De două-zeci de ani n'am mai petrecut o iarnă așa de bună. Am afaceri întinse și am putut să-mi văd singur de ele; apa e o comoară pentru un om ca mine”.

Făcu iarăși aplicări timp de șase zile și plecă apoi acasă, pentru a mai întrebuința și acolo niște bagatele, ca o continuare a curei. Astfel acest domn vine deja de cinci ani de zile în fiecare an, să mă viziteze, pentru a-și arăta, zice el, recunoștința. Este în vârstă de 66 de ani și, d' când face cura aceasta, arată rumen la față și spune că la vârsta de 50 de ani, nu se simțea așa de vîoi ca acum.

Cazuri de acestea am tratat foarte multe și am ajuns prin acestea la convingerea, că apa rece merită incontestabil preferința, deoarece printr'însa cineva poate să dizolve și să elimine toate materiile stricate și să întărească corpul în așa mod, încât însuși organismul nu mai tolerează opriri sau îngrămădiri vătămătoare.

Dar sunt deasemenea convinși că nu trebuie să înceteze cineva niciodată de tot cu aceste aplicări ale apei, deși nu e nevoie să facă tocmai multe. Cel puțin una sau două aplicări pe săptămână vor fi de ajuns, și cele mai potrivite sunt: o semi-baie și o turnare superioară, pentru oamenii mai robuști, sau pentru persoane puțin mai slabe, o semi-baie și o turnare superioară la două săptămâni. Sunt asemenea de părere că oamenii slabi, tratați numai cu apă rece, obțin cele mai bune rezultate; trebuie însă să aibă grije a se trata corpul cu cât se poate mai cu multă cruțare și să nu distrugă prin aplicări prea tari căldura naturală și, în loc să se dizolve, să nu întărească și mai mult nodurile formate de gută.

Cum trebuie să se facă aplicările pentru un pacient de constituție delicată, o arată exemplul următor: Un funcționar nici de cum corpolent, dar nici slăbit la față, suferea de gută, și când era silit să stea în pat, boala dura 8—10 săptămâni. I-am prescris următoarea rețetă: Noaptea să-și spele în pat tot corpul și anume cu apă rece de tot și cu puțin oțet. În fiecare dimineață să facă o turnare pe genunchi sau pe pulpe, în fiecare după amiază o turnare superioară și, în timpul zilei, la o oră care i-ar plăcea mai bine, să-și afunde odată brațele pentru 2—3 minute în apă. Așa s'a urmat zece zile și bolnavul s'a simțit cum nu se mai poate mai bine; căldura naturală sporise, durerile cedară, pacientul căpătă poftă de mâncare și un somn neturburat. A două rețetă a fost: Într'o zi o turnare pe pulpe, a doua zi o turnare dorsală și la fiecare două zile o turnare superioară. Spălătura totală fu desființată, iar brațele trebuiau afundate zilnic în apă. Prin aceste aplicări organismul fu fortificat, mai ales spatelul,

căldura naturală fu sporită și mai mult și excrețiunile n'au fost întrerupte. Astfel a continuat pacientul două săptămâni.

A treia rețetă a fost cea următoare : într'o zi turnare pe pulpe, a doua zi o semi-bae și la fiecare două zile o turnare superioară. Brațele nu mai erau afundate în apă. Rețeta aceasta dete și ea rezultate favorabile pacientului și el credea că acum totul se va isprăvi. Dar a trebuit să facă și acasă două semi-băi și două turnări superioare pe săptămână, și să umble în apă de 2—3 ori pe săptămână pentru deosebită întărire a corpului. Acum pacientul a urmat înainte un an de zile cu tratamentul acesta, care îi plăcea mult. În cele din urmă a declarat că nici odată nu se simțise așa de bine ca acum. Ca tratament intern îi prescriesem diferite ceaiuri, și anume mai întâi de *vulturancă* (icratium), *coada calului* și *boabe de ienupere*, timp de 10 zile ; apoi ceai de *pelin*, *troscot* sau *hercle* și *boabe de ienupere*, și în sfârșit, ceai de *cintaură*, *coada calului* și *rădăcină de boz*. Dar toate aceste ceaiuri au fost luate numai în porțiuni mici, 3—4 linguri, dimineața și seara.

Dacă în timpul curei se anunță deodată dureri mari, în braț sau în picior și articulația se umflă și se roșește, așa încât capătă fața porțelanului, să se toarne îndată apă pe locul acela timp de 1—2 minute. Durerea cedează, și dacă revine, să se repete apoi turnarea.

Boala de piatră (piatra în bășică și în rinichi).

Adesea se întâmplă de se formează o piatră mai mare, sau mai multe pietre mici, în bășica udului și în rinichi. Cine a văzut bolnavi de piatră sau a pățimit el însuși, cunoaște durerile spăimântătoare, ale acestei boale. Vindecarea cu apă este sigură și fără dureri precum și cea mai lesnicioasă și mai bună.

În primul rând se fac băi de paie de ovăz. Paiele de ovăz (cine nu le are le îndemănă, să ia coada calului) se fierb vreo jumătate de ceas și cu apa lor, se face o baie caldă de 30° R. Bolnavul stă în baie un ceas, iar la ieșire, pentru a nu fi prea moleșit, se spală bine cu apă rece. Astfel de băi se pot face trei pe săptămână. Odată cu acestea, de două sau trei ori pe săptămână câte o înfășurare scurtă sau, în locul ei, comprese ude, reci, pe părțile dureroase, (o cârpă de in, îndoită în patru sau în șase și deasupra obișnuita legătură, izolatoare de aer). Bine înțeles că amândouă aplicările acestea se fac totdeauna în pat. Ele dizolvă piatra sau pietrele din bășică sau rinichi și scot bucățelele afară.

Însă tocmai la această boală nu trebuie să se uite ceaiul. În rândul întâi ca înlesnire, stă ceaiul de ovăz. Ovăzul se fierbe o jumătate de ceas și se bea din fiertură câte două cești pe fiecare zi. Efect mai puternic încă decât al ceaiului de ovăz, îl are *ceaiul de paie de ovăz*, care se pregătește în acelaș chip.

Ceaiul de coada calului mai că nu e întrecut de altul. *Poama rugului (căcădaria)* dă de asemenea un ceai cu efect vindecător, (dar acesta trebuie luat un timp mai îndelungat!). Experiența mi-a dovedit că ceaiul împiedică pe viitor formarea de astfel de pietre. Aplicările de cari am vorbit mai sus se vor face întregi, așa cum cum am spus, în vreme de două sau trei săptămâni, în urmă, alte trei sau patru săptămâni, se vor face numai pe jumătate. Boala va trece desigur, cu binecuvântarea Doctorului tuturor doctorilor.

Un domn care a făcut și urmat întocmai după povața mea, mi-a spus că în câteva săptămâni i-au eșit mai multe sute de bucățele foarte mici de piatră.

Un alt domn pățimia atât de tare de piatră, încât tăria sării interioare îi pătrunse în picioare, unde se formă un număr mare de umflături mici. În același timp simția în tot corpul o gâdilitură foarte neplăcută, pișcături și arsuri. Treizeci de băi în curs de un an, mantaua spaniolă îmbrăcată de câteva ori pe săptămână și ceai din felurile arătate mai sus, au alungat cu desăvârșire boala și urmările ei chinuitoare.

Acum, ca încheiere, un cuvânt către tânăra generațiune, care critică atât de bucuroasă pe cea bătrână, tocmai pentru că e bătrână și bazată pe prejudecăți, pe ignoranță și bigotism, cum zice dânsa, pe când din parte-i, ea aspiră tot la lucruri noi și apucă cu grabă orice lucru fie bun, fie rău.

Pentru toate boalele, cari devin din ce în ce mai numeroase și mai dureroase — și în rândul acestora este și aceea de care vorbirăm, — Creatorul a purtat de grijă omului, cu milă și înțelepciune. Peste tot pământul, Dânsul a făcut să crească plantele și ierburile cele mai diferite, cari alină durerile, sting răul și țin pe om sănătos. Oamenii însă au șters din farmacopee, adică din cărțile ce conțin descrierea tuturor leacurilor, pe cele mai multe din aceste plante și ierburi, ca pe niște leacuri ignorante, învechite, trezite. Această stergere a adus-o progresul (dacă aceasta se poate numi progres). Totuși, Atotputernicul înscrie pe fiecare an aceste plante și ierburi în cartea cea mare a naturii. Dânsul n'a șters pe nici una, nimic, nici o tufiță, nici o ființă,

Cine are dreptate?

Curios lucru! Orice animal, cu deosebire ori ce animal sălbatic, face pe voia înțeleaptă a stăpânului și creatorului său. Impins de instinct, știe să găsească bucuria vindecătoare de orice rană, de orice durere de care suferă. Strămoșii noștri au făcut ce-au văzut că făceau animalele.

Eu laud progresul în multe științe și mă bucur de el. Dar nu tot ce se ascunde sub această inscripție modernă e cu adevărat progres.

1) Dau patru feluri de ceai, cel puțin unul din ele va fi la îndemână oricui.

Cărticica mea e în prima linie pentru săraci și pentru bolnavii dela țară, acestora le zic deci:

„Mulțumiți Creatorului vostru și pentru acest dar bun, ba pot să zic, adesea cel mai bun, și nu pismuiți deloc pe cei bogați

„Rămâneți liniștiți cu leacurile voastre inofensive, extrase din plante! Chiar dacă buruienile, fiind bine nimerite, nu vă vindecă îndată, aveți cel puțin siguranța că nu pot să vă vatăme întru nimic, fie ele întrebuințate pe dinafară sau luate pe dinăuntru. Lăsați bogaților materiile lor minerale otrăvitoare, poarte ele orice nume și află-se în orice parte a lumii!

„Ași simți o nemărginită durere, dacă și voi ați călca în picioare acest dar al lui Dumnezeu, adică plantele vindecătoare pe cari Domnul le face să crească înaintea caselor voastre, pe ogoarele voastre. Atunci nici eu, care de altfel țin atât de mult la voi, n'ași putea să vă mai ajut!

Gravela (nisip și piatră)

(Din „Testamentul meu“).

Printre multe infirmități ce chinuesc omenirea, gravela și piatra sunt de sigur cele mai grozave, fiindcă aceste infirmități pot lua proporții foarte mari și pot avea o durată foarte lungă, fiind adesea și incurabile.

Formarea grăvelei și a pietrei se face în rinichi și în bășică. Când organismul cade în slăbiciune și toate materiile uzate nu sunt expulzate și eliminate la timp, atunci materiile rămase în corp nu rămân mult timp fără urmări triste pentru el. De multe ori trebuie vreme îndelungată până ce niște materii stătute și învechite să fie eliminate din corp prin vreun abces. Tot așa se poate lesne strica și în rinichi unele materii, parte din cauza unor congestiuni mai mari sau mai mici, cărora adeseori nici nu li se dă atențiune, și parte în urma unor opriri sau stagnațiuni, și acele materii nu pot fi expulsate și eliminate la timp. Din acestea se formează apoi în rinichi, sub imperiul unei călduri persistente, niște cruste sau pojghițe mici cari se întăresc și se învârtosază.

De câte ori nu se întâmplă că urina excretează, în curs de mai mult timp, un sediment cărămiziu, care se lipește cu tărie de oală! Când prin această materie roșie se formează mici grăunțe și acestea se găsesc într'un număr prea mare în oală, atunci omul este atins de gravelă sau piatră.

Acești grăunți de nisip stând mai mult timp în rinichi, se pot înmulți în mod considerabil și ustură foarte tare, dar în cele din urmă tot sunt încă expulzați și trec prin canalul urinar. De oarece însă canalul urinar este foarte strâmt și impresionabil,

grăunții de nisip cauzează la eșirea lor niște dureri foarte violente, numite colica rinichilor.

Dacă aceste grăunțe pătrund în bășică, cauzează și aci mult rău prin faptul străngerii lor la un loc. Dacă îngrămădirea este mare, atunci materiile se pun în mișcare, și printr'un nou sediment se formează încetul cu încetul niște pietricele mai mari sau mai mici, cari pot crește până ce iau niște dimensiuni enorme.

Aceste pietricele consistă mai ales din niște săruri de acid uric, var, etc. din cari se formează treptat-treptat niște pietre mari. Când aceste pietre trebuesc să iasă cu urina, ele cauzează în canalul urinar durerile cele mai penibile. Dar o astfel de piatră poate să crească și până la o mărime atât de considerabilă, încât nu mai poate să mai iasă prin canalul urinar. Dacă ea pătrunde în deschizătură, o astupă, și apa nu se poate scurge regulat. Atunci de obicei o operație devine necesară.

Dar există și remedii prin ajutorul cărora pietrele se pot dizolva chiar în bășică.

Un domn din Ungaria, care, după cum spunea el, îndurase deja de mai mulți ani niște dureri nespuse și nu găsisese un remediu care să îi oprească formarea de piatră, veni la mine, pentru a face cura de apă. Pentru a elimina gravela și piatra, omul făcu aplicațiunile necesare. Din întâmplare se vede, tocmai atunci eu recomandasem, într'o conferință, iarba *troscotei* sau *hericica*, mai ales în contra gravelii și a pietrei. Acest domn adună îndată după aceea o mare cantitate de asemenea ierburi, puse pe îngrijitoare sa ca să i le fiarbă încă fiind verzi, bău în interval de câteva ceasuri trei cești din acest ceai și continuă cu el timp de câteva zile, după cum îl tăia capul. Deja după zece ceasuri scoase cu urina vreo cincizeci de pietre destul de măricele și bine înțelese, și o cantitate considerabilă de mucozități și sedimente din cari se formează pietricelele. Zece zile a continuat această eliminare, și când excrețiunea de pietricele a încetat, omul era însănătoșit pe deplin.

Aceste pietricele permiteau a se deduce foarte ușor, după forma lor, că erau bucăți din pietre mai mari. Dar fiindcă pacientul luase deja multe leacuri și pietrele mari nu fuseseră niciodată scoase afară, am căpătat prin aceasta convingerea că acest ceai dizolvă pietrele. Fiindcă această cură deveni obiectul conversațiilor tuturor, mulți înși, din curiozitate, au băut ceai de troscot și peste doui-spre-zece dintr'înși putură să constate eliminarea de pietricele în urma acestui ceai.

Persoanele însă cari băuseră ceai de troscot fără n'ci o trebuință, ci numai așa ca să încerce ce efect le va face, au constatat că au avut adesea dureri insuportabile și o căldură mare în rinichi, dar n'au dat nici o importanță acestui fapt, crezând că durerile vor înceta dela sine.

Prin urmare, pare, deci a fi exact ceea ce sunt înclinat a susține, că întâi se produce o mică inflamație, și mai târziu, căldura cauzată de inflamație favorizează formarea pietrelor.

Dacă deci se ivesc adeseori dureri mai mult sau mai puțin violente în regiunea rinichilor, se deduce, cu drept cuvânt, că se formează pietre în rinichi. Dovadă despre aceasta ne o dau iarăși mulți cari se plâng adesea de dureri de șale și de rinichi: căci de cele mai multe ori la aceștia se ivesc semne cari anunță că ei sufer de nisip sau piatră.

Când cineva vrea să remedieze o asemenea stare de lucruri, trebuie, înainte de toate, să se lămurească bine despre cauzele ce au produs-o.

Găsesc cauza principală în moliciunea unora dintre organe sau în moliciunea corpului întreg, cum și în faptul că organismul nu mai este în stare să expulzeze și să elimine materiile uzate.

O altă cauză trebuie căutată în împrejurarea că un organism slăbit nu mai digerează așa bine, și cu chipul acesta unele materii stricate nu mai sunt eliminate, prin urmare pătrund în sânge și produc astfel sânge rău. Nu mă îndoiesc cătuși de puțin că sărurile tari, condimentele, băuturile și mâncările iritante întrețin această boală.

La țărani, cari au un regim quasi-vegetarian se întâmpla foarte rar gravela sau piatra; dacă însă se întâmplă și cazuri de acestea, atunci se poate zice că oamenii s'au abătut dela traiul sau regimul lor obișnuit, și au făcut un uz prea mare de condimente sau de sare.

Cea dintâi medicațiune pentru a combate acest rău, ar trebui deci îndreptată în sensul de a fortifica organismul, de a-l excita la o activitate din ce în ce mai mare, pentru ca el însuși să înceapă a expulza și a elimina astfel de aglomerări.

Deasemenea trebuie să se dea organismului o hrană bună și să se evite tot ce ar putea să favorizeze formarea de nisip sau piatră. După cum condimentele și sarea pot favoriza asemenea afecțiuni, tot așa există remedii interne, cari elimină din corp nisipul și pietrele și avem într'adevăr multe ierbururi prin cari se obțin rezultate remarcabile.

Am cunoscut un preot care, timp de peste două-zeci de ani, bea în fiecare seară un ceai de *răsură*, fiindcă suferia mult de gravelă și de piatră, și care numai și numai grație acestui ceai a scăpat de boala sa. Preotul se obișnuise atât de mult cu ceaiul acesta, pentru care simțise o deosebită plăcere, încât îl bea și atunci când nu mai era de trebuință; este adevărat că se gândea că cu modul acesta va preveni pe viitor formarea de nisip și de piatră. El își ajunsese scopul, căci de atunci n'a mai suferit niciodată de rinichi, și a murit în vârstă de peste opt-zeci de ani.

Un domn, care aparținea clasei de sus, a suferit ani întregi de piatră și de gravelă. Spre a se vindeca de această boală, el făcuse multe călătorii, pentru a consulta medici renumiți și luase foarte multe medicamente. Dar pietrele tot se formau mereu la loc și mai în toate zilele scotea afară, cu urina, nisip.

Acestui domn i-am prescris următoarele aplicări: Patru turnări pe pulpe, două turnări dorsale, trei semi-băi și două turnări superioare pe săptămână. Pe urmă a trebuit să bea zilnic o ceașcă de ceai de coada calului, boabe de ienupere și pelin: după 14 zile pietrele fură scoase în cea mai mare parte cu urina și orice durere dispăruse. Pacientul a mai întrebuințat după aceea timp de 14 zile următoarele aplicări: Două semi-băi, două turnări totale, o turnare dorsală și o turnare pe pulpe. După 14 zile el se restabili de tot încât putu, cu mare bucurie, să se ocupe iarăși de afacerile sale.

Semi-baia a fortificat abdomenul și turnările dorsale au favorizat și au determinat o mai mare activitate; mai energic au lucrat turnările totale și astfel au sporit nu numai puterile, dar prin schimbarea mai repede a materiei, se formă înăuntru o neoplasmie (materie nou creată) și toate principiile bolnăvicioase sau vătămătoare au fost înlăturate. Coada calului și boabele de ienupere au avut un efect dizolvant și curățitor, dar mai ales reconfortant asupra rinichilor și bășicii.

Un domn, în vârstă ca de vreo 40 de ani, aveă, după declarația medicilor, o piatră în bășica udului, care piatră nu puteă fi depărtată, decât printr'o operație. Dar omul se temeă foarte mult de acea operație, cu atât mai mult cu cât chiar medicii spuneau că eră foarte periculoasă. Am prescris bolnavului care, de altfel eră încă un om robust, trei bai calde de paie de ovăz pe săptămână, de 28—30° caldură și de o durată de 25 minute.

După fiecare din aceste băi urmă o turnare puternică de apă rece. Afară de asta pacientul trebuia să beă 3 cești mari de ceai de paie de ovăz. Astfel a urmat 2 săptămâni și pietrele s'au sfărâmat în bucați și au fost scoase afară cu urina.

Nu sunt obișnuit să întrebuințez băi calde, și nici nu le-ași aplică la oameni cu o constituție slabă; dar domnul în chestiune eră încă destul de robust, și trebuie să recunosc că fierțura de paie de ovăz are o acțiune remarcabilă asupra boalei de care ne ocupăm aci.

Când oamenii de o constituție mai slabă sufer de această boală, pot face în locul unei băi generale, de 2—3 ori pe săptămână o baie caldă de șezut de 26°—28° și de o durată de 15—20 minute. Pe lângă aceasta trebuie să se mai facă apoi aplicări mai slabe sau mai tari cu apă rece, de ex. turnări dorsale și semi-băi, însă numai una singură dintre aceste aplicațiuni pe zi; asemenea pacienții vor bea ceaiul pomenit.

În locul băilor de șezut s'ar putea întrebuința și un abur de șezut de apă de paie de ovăz, cu durată de 18—20 minute, de 2—3 ori pe săptămână. Paiele de ovăz, amestecate cu coada calului, vor face de asemenea bune servicii. Și înfășările cari merg dela subsuoară până la genunchi au un bun efect, dar trebuie să întrebuințate numai la oameni de constituție robustă și

cel mult de 2—3 ori pe săptămână; dar și aci trebuie să se facă, pe lângă aceasta, și aplicațiuni reci, de ex. 2—3 turnări pe genunchi, pe săptămână, sau 1—2 semi-băi.

Ca ceai, s'ar mai putea bea decoctiune de boabe de ienupere, pelin și coada calului, asemenea și troscotul și coada calului.

Trânji (hemoroizi).

Trânji (hemoroizii) se produc în urma unui anumit chip de viață, ori sunt o moștenire dela părinți. Acei cari stau mult în cameră, oamenii de cancelarie, învățați, funcționarii, acei cari mănâncă tot lucruri alese, etc., sunt mult băntuiți de această boală. Țăranul, care tot anul se hrănește cu cartofi și cu mâncări simple făinoase, care nu vede carne decât Duminică și la zile mari, care în loc de bere și de vinuri tari n'are alta băutură decât laptele și vinul apostolilor (apa), care muncește din greu în fiecare zi la câmp sau acasă, acela abia cunoaște după nume aceste sugătoare de sânge.

Trânji (hemoroizii) sunt o boală foarte apăsătoare, deși, la început, și adesea ani îndelungați, neprimejdioasă.

Deja mâncărimea și arsura sunt foarte neplăcute și uneori foarte chinuitoare, dar mai chinuitor e efectul lor deprimator asupra spiritului, căci fac pe om mereu supărat, capricios, iritat. Sunt cazuri în cari amărăsc viața în chip înspăimântător și împing iritația până la nebunie.

De aci deja se vede că nepăsarea față de această boală, sau neluarea ei în mare băgare de seama, nu sunt cătuși de puțin la locul lor. Trebuie să îngrijească cineva ca răul să nu se mărească, să ia un caracter urât.

Dar ce, sunt cu adevărat trănji (hemoroizii) și cum se produc? De sigur, fiecare a văzut un curcan, precum și sacii de piele ce-i atarnă la gât, uneori ca niște buzunare goale, fără nici un conținut. Inșă îndată ce animalul se mânie, sacii de piele se umflă, umplându-se cu sânge, devenind astfel niște globuri roșii.

Astfel de globulețe, pline cu sânge sau cu alt soi de sucuri, sunt și hemoroizii fie că apar la exterior sau în interiorul corpului, fie *oarbe* sau *văzătoare*.

Arterele sunt niște țevi elastice, cari se întind sau se desțind. Cu cât sângele pătrunde neregulat într'un loc, cu atât artera se lărgește în acel loc, cu deosebire în punctul unde sângele se adună, stagnează, întocmai ca o băltoacă. Se formează acolo noduri mici ca negii. Se pot vedea la unii pe față, la alții pe mâini. Nodurile acestea sunt umplute de sânge. Dacă se produc în interiorul corpului, de exemplu în mațul cel mare de jos, se numesc *oarbe* (inchise), din contra se chiamă *văzătoare* (deschise) dacă nodurile apar afară, la capătul mațului șezutului ¹⁾.

1) Unii înțeleg hemoroide *oarbe* nodurile ce nu se sparg, iar *văzătoare* pe cele cari se sparg și curg.

Din când în când astfel de noduri se sparg și conținutul lor e o materie de culoare închisă, adesea sânge curat. La spargerea nodurilor, bolnavul se simte mai ușurat; când are multe și sunt toate pline, suferă mult. Nu numai la capătul mâțului șezutului, ci și în interiorul acestui mâț se formează astfel de expansiuni de artere. La o degenerare mai mare, apar la vasele de sânge în interiorul corpului. Precum adunăturile neregulate, je-fuitoare, urmează trupele regulate, așa și acești sugători de sânge se țin tot de artere, cu deosebire de cele principale.

Cu cât nodurile apar mai numeroase și cu cât apar mai des, cu atât pot deveni mai vătămătoare părților navălite de ele. Nu rar se produc în acele părți bube rele, incurabile, precum rac (cancer) la mâțul șezutului, fistule și altele.

O sporire de tot chinuitoare a răului o pot aduce așa nu-miți viermi ce se introduc în interiorul mâțului șezutului. Cum intră o țepușe în piele, așa se bagă dâșii în peretele mâțului. În număr mare, dâșii rod mâțul pe dinăuntru și urmarea e buba rea.

Tratarea hemoroizilor cu apă e lesnicioasă și în cele mai multe cazuri de efect sigur. Numărul cazurilor tratate după metoda mea e foarte mare și la nici unul n'a lipsit vindecare.

Mai întâi să vorbim despre viermii dela șezut, despre acele mici lipitori. Prezența lor se trădează prin ciupituri, mușcături, rozături, gădilări în partea șezutului (deși acestea pot să arate și o nouă umplere a nodurilor).

Să se facă unul, două sau trei clistire reci, repede unul după altul și apa să se dea îndată îndărăt afară. Ajungând apa în mâțul șezutului, viermii se desprind, din locurile, unde stau înfipti, întocmai cum se desprind lipitorile de pe piele, când sunt presărate cu sare. Apa clistirelor întorcându-se îndată afară scoate afară viermii cu sine. Dacă operația se repetă a doua și a treia oară, ies din mâț o mare parte din viermi, uneori chiar toți. Procedarea poate avea loc de două sau de trei ori pe săptămână.

De avem a face numai cu noduri hemoroidale, trebuie să fac a se observa lucrul acesta: Din locurile unde sângele se grămădește prea mult, acest sânge trebuie scos; vasele peste măsură de umflate și deci care se întind pe unde nu trebuie, e nevoie să se strâmteze la loc: necurătenia, materiile de prisos și încărcătoare trebuiesc date afară.

În scopul acesta sunt bune următoarele aplicări:

Bolnavul să-și pregătească în pat o compresă dorsală, adică în cazul nostru, o pânză groasă, îndoită de mai multe ori, mu-iată în apa cea mai rece, atât de lungă ca să acopere și să ajungă până peste gaura șezutului, atât de lată încât să acopere spatule. Bolnavul să se întindă peste această compresă și să stea trei sferturi de ceas; dacă compresa se încălzește, să o moaie din nou.

De aci înainte e bine ca pacientul să facă trei sau patru

băi de șezut pe săptămână, reci și scurte. Baia se poate face și noaptea, sculându-se cineva din pat; să nu țină niciodată decât un minut.

Cine suferă de hemoroizi și face într-o săptămână sau două cură descrisă, poate fi sigur, că răul nu va mai fi supărător, de cumva nu va pieri cu totul. Cu privire la hrană, recomand pâinea de secară, carnea bine friptă, lapte dulce și covăsit, ferindu-se de spirtoase.

Căderea părului

(Din „Testamentul meu“)

Privind cineva cu lupa un fir de păr, acesta îi va părea destul de grosior, având o coajă noduroasă și aspră. Părul este nu numai o podoabă a capului, ci și un protector sau apărător al omului, și oamenii cari au pierdut această podoabă în parte sau cu totul, sunt vrednici de plâns. Părul ne este de mare folos atât la căldură cât și la frig, și pierderea poate fi considerată ca o mare nenorocire. Dacă părul este prin urmare de o mare importanță, se naște întrebarea: De ce atâția oameni își pierd părul, fie în parte fie cu totul? Ca răspuns voi pune numai decât iarăși o întrebare: De ce pe unele pajiști, cresc atât de multe și felurite plante și flori, și de ce pe altele florile și plantele se împușinează, ba chiar se ofilesc și pier cu totul? Răspunsul la această întrebare este: Dacă plantele capătă hrana prin care ele pot să trăiască și să crească atunci vor prospera; dacă însă hrana li se isprăvește, atunci se prăpădesc. Tot așa este și cu părul. Precum plantele răsar din pământ, așa și părul are un teren din care răsare: pielea capului, și când terenul nu mai are substanțe nutritive, părul se ofilește și cade. Dar se poate întâmpla și aceea ca părul să iasă, iar rădăcinile să rămână în pielea capului; dacă rădăcinile capătă hrană destulă, părul începe iar să crească.

Dacă un ogor se odihnește vreme mai îndelungată, se strâng multe principii nutritive, cari sunt necesare pentru prosperarea plantelor; dar dacă se cultivă prea mult și se neglijează îngrășatul pământului cu gunoi, atunci nici un rod nu va putea să prospereze. Un organism foarte sănătos și puternic are și un păr abundent și sănătos, fiindcă și terenul pe care crește, pielea capului, este sănătos. Când puterea corpului slăbește și organismul întreg se ofilește, atunci încetul cu încetul se împușinează și hrana părului. Omul însă nu seamănă numai cu un copac sau cu o plantă care crește în pământ și trebuie să înfrunte furtuni, căldură și frig, ci corpul omenesc mai seamănă și cu o unealtă; această unealtă, dacă este întrebuințată prea des și

dacă i se cere să facă servicii mai multe decât poate, lesne se uzează și devine defectuoasă și neutilizabilă; există și constituții cari încă din copilărie sunt slăbite cu desăvârșire, și la acestea pielea capului nu mai poate fi bună, deci terenul nu poate fi favorabil pentru creșterea părului. Dai uneori peste niște prunci născuți abia de ieri-alaltăieri, cari au un păr mai abundent decât alți copii în vârstă de șase luni sau un an. Acei copii s'au născut cu păr mult, ei au o predispoziție la o bună și puternică dezvoltare a părului; din contra, copiii cari n'au aproape de loc păr, dau dovadă despre o constituție foarte slabă.

Dar precum poate cineva să-și fortifice corpul întreg printr-o hrană potrivită și prin oțelire, dacă este slab, tot așa se poate realiza o ameliorare și la diferitele organe ale corpului. Am cea mai deplină convingere că un copil slabuț poate să devină foarte robust, dacă este supus la un tratament sau regim potrivit. Dacă însă copilul întreg se face sănătos și robust, apoi și părul capătă hrană mai multă și atunci se și dezvoltă mai bine. Dacă cineva ca copiii să aibe păr sănătos și le taie din când în când părul în acest scop, poate fi sigur că prin acest tratament ei vor căpăta aproape fără excepție păr gros și sănătos. Este deci limpede că prin căutarea și îngrijirea pielei capului se poate influența asupra creșterii părului, dar că, pe de altă parte, dacă pielea capului este slabă, părul se prăpădește. Așa dar, părul constituie oarecum un semn după care putem cunoaște dacă constituția omului este robustă sau slabă.

Părul meu încă din mica copilărie, era foarte abundent: dar mai târziu constatai că, îndată ce eram prea mult ocupat intelectualmente și mai ales când făceam pe lângă aceasta și sforțări corporale prea mari, mai totdeauna îmi cădea o cantitate extraordinară de mare de păr. Dacă făceam un drum obositor, ca de ex. misiuni religioase timp de câteva zile dearându-l, puteam conta cu siguranță că o mare parte din părul capului îmi va cădea; când reveniam însă la ocupația mea obișnuită după câteva zile, nu mai îmi cădea deloc păr din cap și chiar părul căzut îmi creștea la loc. Părerea mea este sprijinită și de împrejurarea că această observație am putut să o fac nu odată, ci mai adeseori.

Într'un an au murit cinci persoane din intimitatea mea, a căror moarte, bine înțeles, m'a mâhnit mult; atunci am constatat pentru întâia oară acest fenomen. În ziua de azi, deși sunt om bătrân de peste 70 ani, totuși, pot să mai zic: Dacă mă necăjesc prea mult, îmi cade o parte din părul capului.

Căderea părului este mare, mai cu deosebire la oamenii cari au mult de gândit și de meditat. Cu cât își obosește cineva mai mult capul, cu atât mai mult sânge i se urcă la cap; dar acolo unde pătrunde mult sânge, se produce căldură. Este însă un lucru știut de toți că, unde este multă căldură și unde ea durează mult, acolo plantele se prăpădesc. Așa cred și eu că

la oamenii cari lucrează prea mult cu mintea, este căldură prea multă în cap și de aceea se produce o secetă în terenul pe care crește părul, adică în pielea capului. Tot astfel se explică și faptul că unii oameni cari de altminteri sunt sănătoși de tot și se bucură de o constituție robustă, au totuși păr puțin; de aceea, prin urmare, clasa cea mai bătuită de această infirmitate este aceea a învățaților. Sfătuiesc deci pe toți cei cari sunt mult ocupați intelectualicește, să facă o cură de apă rațională, pentru ca să-și mențină organismul în bună stare și ca sângele să nu se strângă în cap; prin aceasta pielea capului va fi apărată și nu va suferi de lipsă de hrană prin secetă.

Păr puțin au în genere și oamenii cari sunt cam corpolenți.

Rareori oamenii prea grași vor avea un păr sănătos; la ei creșterea părului este poate pe jumătate de dezvoltată ca la ceilalți. Cauza trebuie căutată în împrejurarea că asemenea oameni sunt de o constituție șubredă și de un temperament flegmatic și părul trebuie să sufere în consecință oarecare lipsă de putere. Dar dacă acești oameni își întăresc destul de timpuriu corpul prin cura de apă și pierd prin aceasta 20—30 kilograme din greutate, cum s'a întâmplat deja în multe cazuri, apoi pe măsură ce corpul va deveni mai sănătos și mai puternic, și părul se va îmbunătăți și va prospera.

Dar afară de cauzele menționate, mai există și alte cauze cari micșorează și slăbesc creșterea părului; așa la unii oameni nu munca sau obosirea intelectuală prea mare este cauza marei căderi a părului, ci o viață nenorocită și desfrănată; acest trai imoral și destrăbălat poate reduce tot corpul la o stare șubredă și atunci desigur că nici părul nu este cruțat. Când un om își ruinează tot corpul, apoi și părul se va ruina.

În agricultură se întâmplă adeseori că toate plantele de pe un câmp sunt sulcate la pământ și se ofilesc. Atunci agricultorul știe prea bine că pe acest câmp se află viermi cari mănâncă rădăcinile plantelor. De ce să nu se găsească și în corpul omului, niște animalcule cari, tocmai ca viermii, mănâncă rădăcina părului așa în cât părul cade? De aceea se întâmplă adesea că unii oameni pierd tot părul, deși se simt cu desăvârșire sănătoși.

Cunosc un băiat de școală la care am observat odată că avea în mijlocul capului un spațiu gol, rotund, care semăna cu tunsoarea popilor (catolici). Această suprafață goală era așa de artistică și de precisă încât cu greu un bărbier ar fi fost în stare să o facă. După vreo trei săptămâni el căpătă alte trei pete de aceeași formă. Aci trebuia să fie ceva, care făcea să cază părul și opria creșterea altui păr. Băiatul era cam slab și nu arăta bine la față, căderea părului putea proveni deci din slăbiciune. Afară de acele pete însă, el avea un păr abundent, de aceea nu se putea admite o altă cauză decât că în piele se găsea ceva care mănâcă părul și opria rădăcina să nu mai crească la loc. Dar

cum se poate explica așa ceva? Într'un corp bolnav nu sunt sucuri sănătoase; în aceste sucuri stricate se formează niște ființe viețuitoare care se strâng în pielea capului și mănâncă rădăcina părului.

Pentru fiecare din aceste infirmități ale părului trebuie să existe un leac cu care se poate obține vindecarea.

După convingerea mea, numai acolo nu este cu putință vreun ajutor, unde rădăcina părului a fost cu desăvârșire distrusă, dar rădăcina părului nu se nimicește așa repede și cu desăvârșire; și dacă există măcar numai o rădăcină ofilită, ajutorul este încă cu putință. Dacă pe un pământ foarte scăpătat și necultivat se pune gunoi (de îngrășat) bun, atunci fără ca să se fi semănat, răsar mai întâi mii și mii de plante. În acelaș chip se poate îmbunătăți și starea naturală a părului, cum și pielea capului și părul să fie readus prin remedii la o nouă viață.

Aceste remedii sunt: Înainte de toate să se influențeze organismul pentru ca el să elimine toate materiile bolnave; al doilea trebuie să se îngrijească de o hrană substanțială pentru ca să se prepare un sânge bun și întreaga mașină omenească să fie adusă într-o stare mai bună; al treilea trebuie să se exercite o acțiune asupra părții principale, asupra capului, pentru că dacă există aci ființe parazitare de acelea despre care am vorbit, ele să fie nimicite. Pentru a obține distrugerea lor, mă servesc deja de mai mulți ani de un decoct de *urzică* cu jumătate apă și jumătate oțet; acest decoct se prepară în modul următor: pun să se usuce urzici proaspete sănătoase și le fierb în jumătate apă, jumătate oțet; cu cât sunt urzici mai multe, cu atât mai bine. Decoctul trebuie să fie destul de tare, cam ca o cafea neagră. Cu acest decoct se fricționează pielea capului odată pe zi. Dar fricțiunea să nu se facă printr-o presiune prea puternică, spre a nu se apăsa porii prea mult, ci binișor pentru ca zeama să pătrundă prin pori. Pe urmă să se spele bine în fiecare dimineață pielea capului cu apă rece, pentru a se curăți orice murdării. Că părul trebuie să fie scurt, as'a se înțelege dela sine.

Se știe că în *urzică* se află un acid; prin fierbere acidul acesta se unește cu acidul acetic (acrirea oțetului), și-și poate ușor închipui oricine că, dacă acest decoct pătrunde prin pori până la rădăcina părului, microbii aflători acolo se distrug, așa că cu chipul acesta rădăcina părului dobândește posibilitatea de a crește din nou. Dacă privim pielea unde părul a căzut deja de mult, o găsim netedă ca porțelanul și ea nu lasă așa lesne să pătrundă și nici să iasă ceva printr'nsa și până și pătrunderea aerului și a umezelei este împiedicată. În acest caz rădăcina părului este de obicei distrusă cu desăvârșire. Dacă pielea n'a fost încă netezită atunci nu mi-a fost încă niciodată imposibil de a face să crească părul. Am întrebuințat în acest scop și rădăcina de *lipan* (pe franțuzește: *bardane*). Cum am zis, capul

trebuie fricționat odată pe zi cu acidul sau zeama de urzică ca vreun ceas după ce capul a fost bine curățat. Am găsit de asemenea că e bine a se unge odată pe săptămână cu untdelemn francezesc, mai ales când bolnavul e slab. Cu greu își poate închipui cineva cu ce plăcere primește organismul acest ulei, și apoi de ce o grăsime așa de inofensivă să nu aibă și ea un efect favorabil?

Apoi, pe lângă aceasta, mai trebuie a se influența și asupra corpului întreg, pentru ca el să capete o căldură egală, spre a se regula circulația sângelui și a se întări întreaga constituție. Dacă nu există și o boală deosebită, apoi e destul să se facă două semi-băi pe săptămână, să se spele partea de sus a corpului de 2—4 ori pe săptămână, să se umble în apă de 2—3 ori pe săptămână, sau să se facă o turnare pe genunchi odată pe săptămână, după cum organismul are mai mult sau mai puțin trebuință de întărire. Asemenea poate să fie de ajuns dacă se fac pe săptămână două spălări totale și două semi-băi.

Dar nu trebuie să crează cineva că, o cură de o săptămână de zile e de ajuns pentru a recăpăta un păr viguros și abundent; ci trebuie să știe că se cere totdeauna un timp oarecare pentru a se obține un rezultat. Un vizitator care venise pentru cură la Wörishofen a urmat timp de șase săptămâni tratamentul în contra căderii părului și n'a avut nici un rezultat; dar după șase luni a scris de acasă că acum părul îi crește în abundență.

Dureri de gât

Un tată vine și se plânge că fiica sa, de patru ani, suferă de gât, că e răgușită și tușește. Capul și corpul îi sunt umflați.

Am zis omului următoarele: Du-te acasă, încălzește nițică apă cu oțet, moaie un prosop mic, stoarce-l și înfășoară bine gâtul copilei. D'asupra înfășoară o cârpă uscată și lasă să stea așa un ceas. Apoi moaie prosopul din nou în apă cu oțet. Așa să urmezi șase ceasuri. Atunci desleagă gâtul și-l acoperi ușor. Apoi moaie din nou prosopul și aplică fetei o înfășurătoare scurtă (subsuori, în jurul corpului); d'asupra pune o pătură uscată și acoperă copila. Ea să zacă așa un ceas.

Atunci dai la o parte pătura și copila să rămână în pat. Dacă după 6—8 ore respirația e încă grea și tusea n'a încetat, atunci poți face din nou compresele la gât, ca mai sus, în timp de un ceas sau două. Vei vedea că efectul va fi bun.

Omul a făcut cum i-am spus și după 30 de ceasuri copila s'a făcut sănătoasă.

Se poate aduce vindecarea și dacă se va muiă cârpa în

apă rece cu oțet, muindu-se cărpa din nou din ceas în ceas. Dacă n'ar scădea căldurile sau fierbințelile, atunci să se aplice comprese și la picioare, până peste pulpe.

Andrei mi-a povestit următoarele :

„Nu mai pot vorbi bine și aceasta de când m'a durut odată rău un deget. Acum simt iarăși dureri în deget și gâtul mă supără tot mai rău. Incolo nu-mi lipsește nimic. Doctorul a zis că omușorul e prea lung și că trebuie tăiat, dar nu pot suferi una ca asta”.

Eu observai că omul avea capul umflăt, precum și o parte a feței; prin urmare, trebuia să fie o umflătură și înăuntru, je-nând organele și, de aci, greutate în gât.

Fără îndoială că degetul cel bolnav n'a fost vindecat bine, că materia veninoasă n'a fost înlăturată de tot. Cine va elimina cu totul această materie morbidă și va curăți corpul, acela va vindeca și gâtul. Mai întâi trebuie atacat răul din corp, apoi din părțile corpului. Primul lucru se face prin aplicarea sacului și înfășurarea cu șalul. Sacul se moaie în apă caldă cu paie de ovăz, se stoarce, și omul intră în el. Așa să facă trei zile pe rând, câte o oră și jumătate. În urmă să aplice sacul numai la fiecare trei zile.

Șalul să se aplice zilnic un ceas (șalul muiat în apă și pus pe spinare și umeri); după două săptămâni spălături întregi (tot corpul); de două ori pe săptămână mantaua spaniolă. Dacă omușorul nu e încă îndreptat, se pot aplica abureli la cap de două ori pe săptămână. Astfel răul se înlătură cu totul.

Un preot povestește : „În vara anului 1888 am simțit din când în când dureri ușoare în gât, împreunate cu puțină tuse. Când vorbiam mai mult în biserică sau în școală, îmi slăbea vocea și răgușiam. Răul crescî în Septembrie și Octombrie; se făcu un violent catar de gât și medicul găsi că eră prins puțin și plă-mânul drept. Am fost la băi, am umblat prin munți, dar nu mi-a ajutat nimic. Un medic mi-a propus să fac o mică operație, dar n'am primit.

„În fine, m'am dus la Wörishofen, spre a face încercări cu apă. Zilnic am turnat apă pe corp, și am umblat prin apă de două ori și, în scurt timp, am simțit ușurare în gât; durerea a scăzut, vocea deveni mai forte și sonoră. Însă vocea tot mai răgușia după multă vorbire și simțiam dureri ușoare în gât. După trei săptămâni vocea îmi eră îndreptată de tot și de atunci nu mai simt supărări”.

Oprirea udului (Urinarea oprită)

Odată am fost chemat în grabă la un moșneag spre a-l împărtăși cu sfintele taine, căci se aștepta să moară. Mi se' spuse că avea dureri teribile, că i se oprise udul. Alergai la bolnav. Ca preot nu puteam face nimic, căci bătrânul umbla prin casă și țipa de durere; nu putea stă un moment pe loc. Nevasta lui plângea și nu știa ce să facă.

Spusei femeii să încălzească iute apă și să aducă o oală mare. În oală să pună o mână din planta coada calului și să toame d'asupra apă fierbinte. Bolnavul s'a așezat pe oală, așa că aburul isbea locul bolnav. Am spus să șeadă așa 20—30 de minute; apoi să se culce, iar eu voi veni după un ceas spre a-l împărtăși.

După un ceas am venit, dar am găsit pe omul meu liniștit în pat, plin de sudori. El îmi povesti, înveselit, că urinasese deja ca doi litri și că nu mai simțea nici o durere. Așa dar nu mai avea nevoie de împărtășire.

A doua zi bătrânul s'a mai aburit 20 de minute; a treia zi s'a odihnit, iar a patra zi s'a dus la lucru.

Boala îi venise din răceală. Nu poate crede cineva, cât bine face o asemenea buruiiană simplă, întrebuințată bine și fără întârziere.

Un țăran era bolnav tot așa. Nu mai putea de dureri. Un doctor veni și îi scoase udul cu un instrument. Dar ce să vezi? Instrumentul se rupse și rămase o bucată înăuntru. Câte dureri până s'a scos această bucată!

Urmă atunci o inflamație teribilă și cu instrumentul nu se mai putea face nimic. Medicul părăsi pe bolnav zicând că nu se mai putea vindeca. Nenorocitul trimise după un preot ca să-l pregătească de moarte. Din întâmplare preotul auzise cum vindecasem pe un unchiaș și trimise după mine. Idată se întrebuință acelaș mijloc și efectul fu minunat. Bășica se deșertă, inflamația se înlătură și pacientul se făcu bine de tot. El s'a aburit zilnic de două ori.

Se mai poate recomanda, ca, pe lângă aplicarea externă să se facă un ceai de aceeaș buruiiană și să bea zilnic o ceașcă de o litră, împărțită în 2—3 porțiuni.

Un muncitor sărac suferia de mai multe săptămâni de această boală. Din zi în zi i se făcea mai rău. Începă să se abureze cu buruiiana sus numită, dar de data asta efectul era slab. Aburii nu erau de ajuns și trebuiau procurați printr'o altă aplicare. Atunci s'a fierț coada calului, s'a luat o pânză îndoită de mai multe ori, s'a muiat în acea apă și, stoarsă puținel, s'a pus pe locul bolnav. A fost destul să facă zilnic așa o dată la două

ceasuri, și să se aburească, ca omul să se vindece. După câteva zile el a început să muncească, fără să simtă cea mai mică supărare.

Într'un alt caz analog, în loc de această buruiănă am înțrebuințat apă caldă amestecată cu oțet. Cârpele muiate și aplicate au avut același efect bun.

O femeie zăcea deja de 19 săptămâni și medicii ziceau că avea cancer în bășică. Durerile erau câte odată atât de mari, încât biata femeie țipa de se auzea din vecini. Nimeni nu mai credea că se va face bine. Am sfătuit-o să fiarbă din iarba numită coada calului (cumpărată dela farmacie), să moaie o cârpă în apa aceea, să stoarcă puțin cârpa, să pună în ea buruiana fiartă și s'o așeze pe locul bolnav. Pacienta a simțit îndată alinare. Așa a urmat cinci zile, de 3—4 ori pe zi, ținând cârpa câte două ore. De trei ori femeia a băut ceai din aceeași buruiănă. A cincea zi a simțit dureri mari până ce i-a eșit o bucată de piatră. De atunci n'a mai avut nimic. Boala era cu totul înlăturată.

Un om de 64 de ani, dar sdravăn încă, simți că i s'a oprit udul. El chemă pe un medic. Acesta zise că nu este doctorie în contra acestei boale, decât numai instrumentul. El trebuia să-i facă operație la fiecare 24 de ore. După patru zile tot corpul omului începu să arză și nu i se mai da apă. Ardea ca focul și muria de sete. Medicul avea puțină speranță.

Eu am dat omului sfatul următor: „Ia o bucată de pânză, (ca o jumătate de cearceaf), îndoeste-o de mai multe ori, moaie-o în apă caldă, întinde-o pe pat și te culcă cu spinarea pe ea ca la un ceas; apoi moi din nou pânza și o aplici la corpul de jos, ca un ceas”.

Deja după prima aplicare omul a putut urina ceva. La început s'a făcut aplicarea zilnic de două ori, apoi numai odată. Într-un, pacientul luă ceai de coada calului, o ceașcă pe zi, împărțită în trei porțiuni. Tot așa de bun este și rosmarinul cu vin. Durerile încetară și căldurile dispărură. De atunci omul e mai sănătos decât în trecut.

Un țăran, ca de 42 de ani ne spune:

„Sufăr de 4 ani și mă simt tot mai rău. Sunt silit să es la ud de 20 de ori pe zi și urinez totuși prea puțin.

„Dacă țin udul o jumătate de ceas, mă apucă dureri teribile. Doctorii nu mi-au putut ajuta. Am băut 80 de sticle de apă minerală; m'am simțit ceva mai bine, dar răul nu s'a vindecat. Peste noapte trebuie să mă scol la fiecare jumătate de ceas. Nu știu ce e de făcut”.

Aplicări; 1) În fiecare săptămână două băi calde cu paie de ovăz fierte în acea apă; zece minute în baia caldă, apoi •

jumătate de minut în baia rece și iar zece în cea caldă; așa de trei ori; 2) În celelalte zile câte o înfășurare scurtă dela sub-suori până la genunchi, cărpa muiată tot în apă de paie de ovăz și compresa ținută un ceas; așa să urmeze 12—14 zile; 3) Să bea zilnic trei cești mici cu ceai de coada calului, fiert zece minute.

Omul și-a câștigat toată sănătatea.

Răgușala

O fată de 11 ani își pierduse glasul de mai multe luni și d'abia o puteai pricepe când vorbea. La față era albă ca hârtia, ochii vineți; era foarte slăbită. Corpul îi era rece și apetitul pierdut.

În timp de două luni fata s'a îndreptat cu totul și s'a înălțat prin următoarele aplicări: 1) A umblat zilnic desculță prin iarbă de 2—3 ori; 2) De 3—4 ori pe săptămână își aplica șalul (muiat în apă, stors și înfășurat pe umeri și piept); 3) O baie de șezut pe săptămână; 4) Când era timpul cald se scălda de trei ori pe săptămână în apă stătută la soare.

Fata mânca bucate obișnuite de casă și mai ales lapte, câte o lingură pe ceas.

Un preot suferia de răgușală cam totdeauna din Octombrie până în Mai. A încercat toate, a consultat pe mulți medici, dar fără folos. Așa a suferit 14 ani. În fine a căutat ajutor la mine.

L-am sfătuit să stea în apă. Dimineața își spăla tot corpul sau și peste noapte când se deștepta.

Deja după 12 zile suferința îndelungată a dispărut cu totul și până azi nu mai știe de răgușală.

O probă mai mult, cât de radical vindecă apa.

Pierderea vocii

Vocea e atât de importantă pentru noi oamenii, încât trebuie să vorbim ceva mai amănunțit despre ea.

În viață se întâmplă adeseori, că vocea se pierde în parte sau în total. Adeseori nu se cunoaște cauza. Unii mai pot vorbi răgușit, alții însă trebuie să recurgă la creion.

Așa, a venit la mine un preot, care mult timp a trebuit să poarte la sine hârtie și creion, spre a nota ce voia să spună

altora. Era cu totul incapabil de a-și îndeplini misiunea de preot. S'a dus să caute ajutor, oriunde i s'a zis. A făcut gargară, a fost magnetizat, electrizat; i s'a ars gâtul cu lapis (piatra iadului) de 14 ori și un medic i-a declarat că nu va mai recăpăta graiul, căci lapisul făcuse prea multe stricăciuni în gât.

Când nimic nu-i mai putea ajuta și nici un medic nu era în stare să-l vindece, atunci veni apa rece ca remediu; numai lui Dumnezeu și apei avu popa să mulțumească de vindecare.

Preotul acesta părea a fi cu totul sănătos. Dar după față se putea cunoaște că-i lipsea ceva, căci culoarea era turbure și bolnăvicioasă. Nu prea simția dureri în corp și el zicea că nu-i lipsia altceva decât vocea.

Cum poate oare un organ al vorbirii să fie neapt când nu e nici vătămat, nici nu se simte vreo durere? Când leg cuiva o batistă la gură, atunci nu e vătămat nici un organ, cu toate acestea omul nu mai poate vorbi. Ar fi o prostie să caut răul în gât. Trebuie să desleg batista și se va deslega și limba. Organele vorbirii pot fi sănătoase de tot, dar diferite înrăuriri, oarecum niște sub și supra-legături ale lor, opresc vorbirea. Ce înrăuriri sunt acestea?

Când curge un pârâiaș printr'o vale și băieții aruncă pietre în albia lui și îi astupă cursul cu noroi și pământ, atunci apa e împiedicată de a-și continua cursul regulat; trebuie să se reverse la dreapta și la stânga din albie, să caute alt drum și adânciri în care să poată curge mai departe sau să stagneze. Tot așa este adeseori în organismul omenesc. Dacă ne-am putea uita în această mreajă complicată, am vedea că și circulațiunii sângelui i se pun în cale adeseori asemenea obstacole. Urmările sunt închegări de sânge și umflări ale peliței mucoase. Cine n'a văzut oare un așa zis os viu (un os peste altul) la mână sau la picior? Să ne închipuim numai cum apasă o asemenea umflătură, sau orice ar fi, dacă e formată înăuntru. Oare organul apăsător nu trebuie să fie împiedicat în funcțiunea sa? Atârnă la un clopot din cele mai sonore un sac deacurmezișul și s'a dus orice sunet. Aci nu ajută nici dacă arzi, nici dacă bați cu ciocanul.

Dar să ne întoarcem la mutul nostru. Prima udare de bust m'a făcut să recunosc închegările mari (circulația oprită), ce erau ca niște abcese. Acestea erau răufăcătorii, cari țineau prinse în lanțuri organele vorbirii, legăturile vocii, și le împiedicau.

în funcțiunea lor. Dacă acelea se înlătură, acestea se desleagă. Înlăturarea piedicilor s'a operat prin aplicări dizolvante. Ca aplicare dizolvanță este în prima linie aburul la cap. Prin aceasta se produc sudori peste tot corpul de sus. O turnare de apă rece imediat va spăla și duce tot ce s'a dizolvat și va fortifica natura. Pacientul fiind cam gras și la aceste persoane sângele năvălind de ordinar în sus, trebuie condus mai la vale prin aburi la picioare, urmând apoi o udare rece. Aceste două aplicări (cari sunt legate una de alta în cazul nostru) se pot face în fiecare săptămână odată, și chiar de două ori, dacă persoana e foarte corpulentă.

O a doua aplicare, care are tot un asemenea efect dizolvanț în tot corpul, este mantaua spaniolă. Se adaugă apoi băi reci (1—2 pe săptămână, timp de un minut cel mult); semi-băi (până la stomac) spălând apoi bine corpul de sus; în locul băilor, se poate întrebuința o udare a bustului și a abdomenului.

Aceste aplicări, făcute regulat și unite cu un regim rațional — a nu ședea mult, a face mișcare în aer curat, a munci ceva ușor, — au îndreptat totul. Mașina întreagă a început să meargă iarăși bine și roțița vocii se învârtia iarăși excelent, ca mai înainte, fără pensulă, ardere și electrizare.

Nimeni nu crezuse că acest popă își va recăpăta vreodată glasul. În șase săptămâni el fu pe deplin restabilit și astăzi încă, vocea lui are un sunet și o putere de ți-e drag s'o auzi.

Un alt preot din valea Queis își pierduse glasul așa încât timp de 5 ani fusese nevoit să pună pe un alt popă să-i țină locul. În acești 5 ani, a consultat pe cei mai celebri medici. A făcut multă gargară, i s'a făcut operație; toate în zadar! Firește că toți căutau cauza răului în gât, până ce în fine ultimul medic, care i-a examinat gâtul, a declarat că în gât nu se găsește absolut nimic rău, dar nu se știe de ce nu poate vorbi. Numai după această declarație pacientul luă refugiul la cura de apă, de care se temuse așa de mult. Vocea îi reveni înainte de a fi trecut o jumătate de an și încă o voce așa de tare, cum n'o mai avusese.

La această persoană nu lipsea de asemenea absolut nimic la organele vorbirii. Dar am găsit gâtul ceva mai gros decât normal, de și nu mult și corpul de sus prea gros în comparație cu mâinile și picioarele, cam slăbite. El povestea că mai înainte avusese adeseori colici, cari de regulă nu țineau mult. Cu chipul

acesta natura căuta totdeauna să-și ajute însăși, dar n'a putut să se scape de toate materiile bolnăvicioase. Mai târziu colicele au încetat și pacientul a simțit numai din timp în timp strânsori în piept, fără să-l supere tare. Aci se petreceau lucrurile ca în unele menajuri. Când cineva se mută dintr'un etaj al casei în altul, la o altă familie, trebuie să fie strâmtorări și neînțelegeri între cei doi stăpâni. Aci nu ajută gargara, operația sau tăerea omușorului, ci ajută numai mutarea. După ce se va restabili cum se cade întreg organismul, atunci va veni și vocea la loc.

Acest bolnav a trebuit să facă odată pe săptămână aburi la cap și la picioare și imediat să ude bustul și abdomenul. Apoi pentru ca părțile umflate ale corpului să fie contrase prin răceală, stătea de patru ori pe săptămână în apă rece, până sub brațe, timp foarte scurt, nici un minut, spălându-și bine bustul corpului. În fine a îmbrăcat și mantaua spaniolă.

După patru săptămâni a fost de ajuns jumătate din aplicări, adică o udare a bustului și abdomenului și o semi-bae cu spălarea bustului pe săptămână.

Mai târziu, aplicările nu s'au oprit deodată; a trebuit mai mult timp să facă odată una, odată alta din aplicări, pe rând, după cum făcuse la început.

Cu cât simte cineva că i se sporesc forțele, cu atât crește plăcerea de a aplica apa și încrederea în ea. Acum începe să se mire că sunt oameni așa de simțitori, cari își spală obrazul și mâinile, dar încep să țipe când e vorba de apă. Atunci lasă-i să sufere!

La omul nostru vocea veni la loc, cum nu fusese niciodată mai bună. Boala veche nu s'a mai întors.

Un profesor în vârstă cea mai bună n'a fost în stare să mai țină prelegeri 9 luni de zile: îi lipsia vocea. A căutat ajutor la medicii de mai aproape; apoi s'a adresat medicilor însemnați specialiști. După ce a făcut inhalațiuni și a fost electricizat, etc., mai multe săptămâni, i s'a spus că tendoanele vocii pierduseră orice elasticitate, și de oarece nu ajutase nimic, nu se putea face altceva, decât să se aștepte spre a se vedeă ce se va mai întâmpla; un an de zile să nu se ocupe cu nimic și să lase organul vorbirii să se odihnească.

Aceasta îi fu prea mult omului nostru și el avu refugiu la cura de apă.

În 6 zile el își recăpătă vocea; în 6 săptămâni ea deveni

asa de sonoră și de tare, ca în timpurile cele mai bune din trecut.

Voi răspunde și la întrebarea: „Ce a lipsit aci?” Pacientul arăta la față ceva vestejit, dar încolo nu era bolnăvicios. Un lucru putea să bată la ochi: că acest domn bine făcut ținea capul înclinat înainte. Avea apetitul cel mai bun și forța naturală deplină; natura se purtase ca o mamă vitregă numai cu vocea, care era cu totul pierdută. Așa să fie oare? Eu i-am spus că organelor vorbirii nu le lipsia nimic. Aceasta a supărat grozav pe domnul nostru, iar văzând că eu nici nu mă uit măcar odată în gâtul lui, unde el credea că era tot răul, și-a pierdut cu totul cumpătul și era să-și piardă orice încredere. Eu însă am voit să-i dovedesc că nu lipsia nimic gâtului și că prin urmare, nu era nici un mijloc de întrebuințat pentru gât, și nici că s'a întrebuințat.

Unde era oare rădăcina răului? Pe partea de sus a umerilor, de-acurmezișul, peste spinarea de sus, pe ambele laturi ale cefei erau niște ridicături mici de tot, ca niște glandule sau gălci. Însă cine nu le-ar fi căutat, nu le-ar fi putut găsi. Ele pătrundeau ceva înăuntru și apăsau asupra organelor vorbirii. Tânărul nostru fu udat bine cu apă; i s'a aplicat șalul, semi-băi și mantaua spaniolă. În cele din urmă au fost de ajuns semi-băi cu spălături ale bustului. Frica de apă s'a transformat mai târziu într'o trebuință de apă devenită aproape o a doua natură. Nu mai trecea o săptămână fără câteva aplicări. Acum îl aud adese-ori zicând: acum știu și eu că aplicările îmi fac bine.

Contesa N., în etate de 15 ani, povestește: „Acum doi ani am suferit de anghină, după cum spuneau doctorii. După această boală am căpătat dureri de cap de disperat. Mai târziu, în urma unei băi calde, am pierdut vocea, încât nu mai puteam vorbi de loc și trebuia să scriu ce voiam să spun. Părinții mei au chemat medicii cei mai buni. Am trebuit să fac inhalațiuni mai multe luni de zile și să înghit diferite materii minerale, am fost electrizată mai multe săptămâni în fiecare zi, mi s'au pus lipitori la gât încât adeseori am căzut în leșin. Mi s'au făcut operații grozave pe la gât. Mă îngrozesc numai gândindu-mă la toate acestea. Nu mai spun câte doctorii am luat. Așa a ținut peste doi ani și, în fine, câțiva medici declarară că voi muri de ftizie. Toți erau de acord că nu voi mai recăpăta niciodată vocea. Ce simt și ce sufăr, Doamne? Peste tot anul pi-

cicioarele nu-mi sunt calde nici un ceas; mâinile îmi sunt reci ca gheața și capul tot așa. De luni de zile nu știu cu ce să mă încălzesc; tremur de frig în camera caldă, oricât de gros ași fi îmbrăcată. Nu-mi vine să mănânc nimic. Orice înghit, îmi cade greu; adeseori îmi vine să disperez. Sunt d'abia de 15 ani și nu cunosc vreo ființă mai nenorocită ca mine”.

Se înțelege că această sărmană copilă se temea de apă rece. Nici părinții nu voiau să-i recomande apa, ca să nu mai tortureze cu ea copilul, care și așa tremura de frig. Numai un suflet prinse milă de ființa demnă de jale: ea căută ajutor la apă. I-am promis vindecarea, deși nu tocmai așa de curând, dacă va urma cu aplicările moderat și regulat, și totodată i-am declarat cu siguranță, că organele vorbirii n'aveau absolut nimic. Înainte de toate, era vorba de a înviora și de a întări corpul prea slăbit, care nu mai era decât o ruină. Îndată ce forța normală se va întoarce la loc, nici graiul nu va întârzia să vină la loc.

Fata era anemică în gradul suprem; aceasta se vedea din faptul că tot corpul îi era rece; numai la piept mai avea oarecare căldură.

Trebuia înfășurată (cu comprese), ca circulația să se îndrepteze și să se formeze sânge mai mult. Bolnava trebuia să-și țină zilnic mâinile în apă rece; să umble prin apă de 2—3 ori până la glesne sau, și mai bine, să umble desculță prin iarbă udă sau pe pietre ude. Mulți vor crede aceasta ca un ce absurd; dar este un mijloc excelent de a aduce iarăși căldura în natura rece, pe jumătate moartă, mai ales în extremitățile lipsite de sânge, în mâini și în picioare.

Tot așa trebuie produsă căldură și în corp și deschisă calea pentru o nouă activitate. De aceea bolnava a trebuit să-și spele bine zilnic, odată sau de două ori, cu apa rece spinarea, pieptul și abdomenul.

La început îi venea greu, dar, mărindu-se căldura i-a venit și un curaj nou; era oarecum o adiere de primăvară ce anunță sărmanului corp o reînviere. Bolnava făcu un pas înainte; ea intră cu picioarele mai adânc în apă și ținea brațele mai mult timp în apă. Dintr'o jumătate de minut s'a făcut un minut întreg, aceste aplicări au finit un minut întreg și au urmat ca la 8—10 zile. A făcut apoi udări ușoare pe genunchi și pe bust,

câte una la două sau la patru zile, una înainte, alta după amiază.

Pentru mâncare au trebuit să aleagă bucate ușoare de mis-tuit, cari favorizează formarea sângelui și a sucurilor, bucate simple de casă, fără piper, oțet, ardei etc. Ca băutură lapte, puțină bere, dar nimic iute sau tare.

Forța și vocea s'au întors iarăși la pacienta noastră. Spre a consolida sănătatea și forțele, ea continuă mai mult timp cu aplicările de mai sus. Mai târziu ele au putut fi lăsate treptat.

O fată de 16 ani își pierdu vocea, fără să știe pentru ce, și de-abia putea vorbi de răgușită ce era. Fură consultați medici, cari prescriseră rețete, dar acestea nu ajutară la nimic.

Fata avea apetit bun și arăta bine la față, dar gâtul cel scurt părea gros. Se vedea că respirația era cam grea. Picioarele îi erau totdeauna reci.

În 6 săptămâni fata s'a făcut bine de tot. Prin ce aplicări? Culoarea feței rumenă, capul fierbinte și plin, precum și picioarele reci arătau lămurit că sângele năvălia prea mult în sus. De aceea părțile de sus ale corpului erau mai dezvoltate, căci era poate și sânge oprit. La tratament a trebuit să se facă, înainte de toate, ca în tot corpul să fie o căldură naturală egală, iar nu a cap să domnească fierbințeli, iar la picioare răceală.

Fata făcea zilnic, de 1—3 ori, o baie rece la picioare, de cel mult un minut, făcând apoi mișcare afară, la aer curat. Afară de asta umbla mult desculță prin iarbă udată de rouă sau de ploaie, ori pe pietre ude. După ce aceste aplicări conduseră sângele și căldura spre extremitățile inferioare, atunci a trebuit ca, prin alte aplicări de apă, să se dizolve și să se elimine tot ce s'a oprit și s'a umflat la cap, la gât și în corpul de sus. Pentru aceasta lucrul cel mai nimerit a fost, în prima săptămână, zilnic, o manta spaniolă, care apoi s'a aplicat în a doua și în a treia săptămână numai la 2—3 zile, și mai târziu numai odată pe săptămână.

După 14 zile s'a făcut pentru întărire, pe săptămână o semi-bae, cel mult de un minut, cu spălarea bustului. În loc de semi-bae și de spălare s'a întrebuințat, cu acelaș succes, o udare a bustului și a abdomenului.

Prin urmare formarea căldurii a fost prima parte a tratamentului, dizolvarea și eliminarea tuturor materiilor superflue a doua parte, și întărirea naturii a treia parte. Forța corpului crescuse și vocea a devenit mai curată și mai sonoră de cum fusese.

Inima

În timpurile noastre agitate, se zice despre nenumărați oameni că sunt bolnavi de nervi, de stomac sau de inimă. Toate relele se pun pe socoteala inimii, a stomacului și a nervilor. Dacă cineva a fost sănătos 20—30 ani și deodată se simte ceva indispus, îndată se zice că suferă de inimă, ba poate că are chiar un defect de inimă organic incurabil.

Toate acestea sunt niște pretexte ușoare. Toată experiența mea de până acum — și am avut cazuri nenumărate — m'a convins că toate aceste preținse defecte de inimă sunt închipuiri. Excepțiunile sunt prea rare. Inima este unul dintre organele cele mai sănătoase, dar se înțelege că diferite influențe o pot face să sufere pentru moment. Inima cea mai sănătoasă poate fi împiedicată în funcțiunea sa, dacă vreun dușman din corp i se pune în cale.

Acest dușman trebuie căutat și înlăturat, ca să nu mai rămână nici urmă de boală de inimă.

Un om în vârstă cea mai bună a venit să mi se plângă că, după spusa medicilor, suferă de inimă, că inima prea i se întinde.

I-am întrebat dacă a mai fost bolnav.

Mi-a răspuns că n'a fost, dar adause, gândindu-se puțin, că a avut o rană la un picior, sub genunchi. Aceasta îmi fu de ajuns. Natura viguroasă a acestui bărbat a săpat, așa zicând, ea însăși la locul rânit un canal, prin care se scurgeau sucurile nesănătoase din corp. Problema mea era acum numai de a ajuta natura ca să se vindece singură prin curățirea canalului și a face ca toată materia bolnăvicioasă să fie eliminată cât mai în grabă și mai radical. Asupra inimii nu a avut nici o influență. Bolnavul mai observă că de câte ori erupțiunea se ivește mai violent, totdeauna își simte inima bine de tot; când însă dispăre în parte sau în total, atunci totdeauna urmează o teribilă bătaie de inimă. Toate acestea erau în favoarea mea. Omul aplică pe săptămână două înfășurări scurte, o sub-invelitoare, o manta spaniolă și o baie de aburi la picioare. Mantaua spaniolă are influență asupra corpului întreg în mod dizolvant și extractiv, iar înfășurarea scurtă mai cu seamă asupra pântecelui. Sub-infășurarea completează opera înfășurării scurte și baia de abur la picioare trăgea în mod eficace în jos materia morbidă ce se mai afla în corp. După aproape trei săptămâni corpul a eliminat foarte mult, ba cred că tot ce a fost nesănătos. Durerea de inimă a dispărut fără urmă. Deci dacă înainte și după vindecarea corpului bolnav n'a existat durere de inimă, nu pot oare să afirm cu tot dreptul, că o asemenea durere n'a existat niciodată?

Noaptea, pe la orele 10, am fost chemat la o bătrână care nu mai putea vorbi, din cauză că răsuflarea fi eră grea și violentă. Bătaia inimii eră atât de tare, încât se puteau observa

mişcările; bătaia i se auzia foarte bine din oarecare depărtare. Bolnava simțea în cerul gurii un gust dulce; ea se temea că va muri de vărsare de sânge, boală de care murise și mama ei în acelaș an. Medicul care o trată, declarase că ar fi mai mult dureri de inimă. Măinile și picioarele erau reci de tot și mereu se chinuia să tușească.

Măini și picioare reci, bătaie de inimă neobișnuit de tare! Ce va să zică asta? Negreșit că tot sângele s'a tras din depărtarea locului său original (dela extremități) spre inimă, și acum trebuie să răsufle pe undeva. De aci provine baterea și ciocănirea ca și când ar voi să spargă porțile inimii. Ai văzut ce bubuituri și ce vâjări se întâmplă când, în urma unor ploii mari, se adună apa într'un loc și n'are pe unde răsbate. Vrea să-și deschiză o cale cu forța.

Teribila bătaie de inimă a femeiei s'a micșorat în cinci minute în mod considerabil prin aceea că i s'a pus un ștergar ud îndoit pe pânțele și sângele, care fiind bine tratat se lăsă condus ca un copil, află îndată o scurgere spre acest loc. După zece minute bătaia inimii deveni mai liniștită; inima, unde se află greșeala principală, s'a restabilit. Bolnava, ca aplicațiuni ulterioare, s'a spălat în ziua primă, în pal, de două ori pe corpul întreg; a doua zi i s'a aplicat mantaua spaniolă, în ziua a treia un abur la cap și în ziua a patra un abur la picioare. Într'acestea ea a continuat exercițiile timp mai îndelungat. Pânțele, care se arătase multă vreme cel mai îndârjit, a fost principalul făcător de rele. În cele din urmă însă apa l-a răcorit și pe el, toate s'au îndreptat iarăși, deasemenea și inima, așa că, precât știu eu, aceasta n'a mai suferit nimic.

Un domn, cu o pozițiune înaltă, suferia deja de mulți ani și numai cu mare osteneală își putea îndeplini funcțiunea. O neobișnuită neliniște îi sporiă chinurile. O întâmplare cât de mică îi cauză bătăi de inimă, iritație, frică. Oamenii de pe lângă dânsul trebuiau să fie cu precauțiune când aveau să-i spună ceva. Bucuria și durerea îi pricinuiău totdeauna perturbațiuni în bătaia inimii. Vara și iarna trebuia să i se facă foc în odaie și să se aibă neconținut grija ca căldura să fie totdeauna la gradul hotărât. Se consultară medicii cei mai celebri. Aceștia, în consultațiunile lor, conveniau că pacientul pe lângă că era atacat la plămâni, ficat și avea hemoroizi, mai suferia și de un defect organic al inimii, care se va termina cu o apoplexie. Domnul acesta a și murit. Pentru a i se cunoaște memorabila durere, i s'a făcut autopsia. Și ce s'a constatat? Aceea că plămânii, ficatul și inima erau cele mai sănătoase organe, dar numai împrejurul inimii se depusese o masă de slănină, și pe piept deasemenea o pătură de slănină. Domnul acela a murit în realitate din lipsă de sânge. Sângele i s'a sfârșit consumându-se, fiindcă era absorbit de formațiunea mușchilor și a slăninei. Un medic,

care eră de față, mi-a istorisit însuși acest fapt, adăugând: „In acest caz știința s'a păcălit încă odată radical“.

O față se plângea astfel: „Când merg iute sau mă speriu, sau mă tem de ceva, de asemenea când mi se povestește o nenorocire, simt totdeauna o presiune mare în părțile inimii și inima îmi bate atât de vehement, încât mi-e frică să nu mor fără veste. Picioarele și mâinile mi se răcesc și la inimă capăt o mare fierbințeală. Am durere de inimă, după cum mi-au spus doi medici.

Ce lucru limpede, clar ca soarele! Când un copil șade la ușa casei și vine un câine mare, el țipă, sare în sus și fuge înspăimântat în casă, strigând: Mamă, mamă!“ Astfel e și cu inima; când se sperie de deosebite întâmplări, ea tresare, palpită mai repede, și sângele fuge dela extremități în inimă, și atunci ea palpită atât de tare încât se aude din depărtare. E oare ceva băător la ochi, durerea de inimă? Fata trebuie să arunce dela sine învelitorile stricăcioase și să înceapă a-și întări corpul cu mijloace mai ușoare. Ființa plătândă atunci nu se va mai speria de lătrătura câinilor și de orice șuierătură a locomotivelor.

Mijloace excelente de întărire sunt: A sta de trei ori, pe zi, câte un minut în apă rece până din sus de pulpe și tot astfel și cu brațele întregi. Dacă i se va părea prea rece, să se facă mai caldă. *Probatum est.* Aceste exerciții să se continue o săptămână. După aceasta bolnava să-și spele tot corpul chiar în pat, noaptea, de trei ori pe săptămână cu apă rece și să stea în apă rece până la brâu, odată pe săptămână câte o jumătate de minut, spălându-și în acelaș timp bine partea de sus a corpului. Aceste exerciții se vor face în săptămâna a doua. În săptămâna a treia, și în urmă într'a patra, să se aplice bolnavei două dușuri reci de sus și de jos și după aceasta să încerce a se încălzi, plimbându-se sau lucrând. În șase săptămâni fata s'a făcut sănătoasă și toate bănuelile despre boală de inimă au dispărut.

O domnișoară vine și-mi cere ajutor. Ea îmi spune: „Am obținut catedra de profesoară de muzică, cu nota cea mai bună și timp de șase ani am dat lecții de muzică în institutul unei mănăstiri. Acum am atâtea dureri de cap, încât abia pot să ascult un instrument, nici orga, nici pian, nici violină. Chiar și clopotele din altar îmi dau împunsături vehemente prin cap. Doctorii numesc starea mea durere de inimă și de nervi; de a-și fi fost sănătoasă a-și fi fost primită în mănăstire, dar așa sunt fără profesie, ba fără pâine și sufăr din zi în zi nespuse dureri trupești și sufletești“. Eu i-am răspuns: „D-tale nu pot să-ți dau nici un ajutor. Caută ajutor aiurea. La întrebarea, cum de tocmai dânsa primește un răspuns așa de aspru, i-am răspuns deslușit: „D-ta, ca domnișoară de oraș cu studii mai înalte, cu astfel de cunoștințe de muzică și științe tot nu vei face ce vreau eu: totuși starea d-tale foarte regretabilă, se poate curarisi“. Hotărându-se, ea îmi declară: „Pentru a mă însănătoși voi face tot ce vei prefinde

dela mine". Și ea s'a ținut de cuvânt. Am trimis-o timp de zece zile — era prin Martie — cu servitoarele afară la câmp; acolo avea să umble desculță. Pentru a trece cu încetul la răceală, i s'a aplicat o baie caldă de picioare; după șase zile ea înghinția în fiecare zi în apă până la stomac. Precât îi permitea exercițiul și puterea, ea se ocupa, în loc de mișcare, cu lucrul câmpului. După zece zile d-ra s'a întors la binefăcătorul ce-i înlesnise studiile, și i-a recomandat și lui cura de apă. Ea își continuă toate exercițiile cu plăcere și bucurie, atât lucrul de câmp cât și de casă. În locul arcușului de vioară și a caietelor de pian și orgă, lua sapa, grebla și furca. Cu cât corpul înceta de a mai fi slab și sec, cu atât dispăreau durerile de nervi și de inimă, cu toate ale lor. După patru luni au încetat toate suferințele și frăgezimea și sănătatea tinereții s'au reîntors.

Un student în teologie, venind la mine, mă întrebă ce să facă, că nu-i mergea bine și doctorii îi spuneau că, pe lângă altele, mai avea și boală de inimă. S'ar fi făcut bucuros preot, dar cu astfel de dureri de cap și de inimă nu putea face nimic. Tot ce vedea și auzia i se părea numai nălucire.

Am dat pacientului sfatul să-și întărească corpul. Asta nu înstrica nimic, căci avea construcția solidă. Mai târziu să-și aleagă specialitatea care-i va plăcea. După puține săptămâni își continuă studiile și după doi ani se făcu preot; puțini dintre colegii săi de cursuri îl vor fi întrecând în putere și sănătate. În fiecare dimineață domnișorul nostru se plimba desculț în roua dimineții; în fiecare zi se băga în apă până la mijloc, spălându-și partea de sus a corpului. În loc de mișcare îndeplinea lucrări ușoare, dacă vreo ploaie îi nimicea dorința predilectă de a merge prin păduri. Pentru a se întări, aplica zilnic dușuri deasupra în abundență; adeseori două alternativ cu semi-hăi. Creșcându-i puterile trupești, durerile de cap și de inimă dispărură.

Boala de inimă.

(Din „Testamentul meu“.)

După cum fiecare organ se poate îmbolnăvi și să devină prea slab pentru misiunea sa, tot astfel există și boale ale inimii. Mai ales două infirmități ale acestui organ trebuiesc tratate cu băgare de seamă; la cea dintâi, inima poate să degenereze astfel încât să nu mai fie în stare să-și îndeplinească pe deplin așa cum se cuvine, funcțiunile sale, deoarece după o congestie valvulele (clapele) nu se mai îmbină exact sau carnea mușchilor devine macră. Oamenii cari sufer de astfel de boale ale inimii au de obicei friguri. Cunoști pe bolnav chiar după față are o culoare cam vânăată, ochii sunt turburi și stinși, expresiunea fizionomiei denotă întristare și bolnavul este rău dispus. Apoi are neîncetat opresiuni și un fel de neliniște în regiunea inimii, orice bagatelă îl irită foarte mult și-i cauzează teroare, frică,

melancolie, dezolare; într'un cuvânt, se manifestă toate simptomele posibile ale unui organism deranjat și bolnav. Aceste deranjamente pot fi atât de grave încât viața este în cel mai mare pericol, după cum și vedem mulți oameni căzând victime acestor afecțiuni. Teroarea e adesea atât de mare, încât inima, fiind liniștită, este iritată în cel mai înalt grad din cauza teroarei.

Deși cauza principală a fricei celei mari rezidă în însăși boala inimii, totuși, această teroare influențează la rândul ei asupra agravării boalei, așa încât, dacă cineva nu-și simte boala de inimă și dacă i se povestește ceva care-i cauzează bucurie și întristare, boala se poate manifesta în modul cel mai penibil. Astfel de bolnavi au un somn scurt și neliniștit; ba adesea, pentru un lucru de nimic care i-a iritat, sunt nevoiți a se lipsi cu desăvârșire de binefacerea somnului. Așa am cunoscut o persoană care nu trebuia să citească niciodată seara o scrisoare, chiar dacă avea conținutul cel mai inofensiv; chiar o noutate cât de neînsemnată îi răpia somnul. Această iritabilitate mare este o dovadă că la acești oameni există o mare slăbiciune în sistemul nervos, și că prin urmare, orice bagatelă produce un efect ca electricitatea. Pofta de mâncare ar fi ca de obicei bună, dacă n'ar fi teroarea. Dacă însă bolnavul crede că nu poate să digereze ceva, atunci chiar în realitate nu mai digerează bine. Tot astel este și inima. Dacă inima e liniștită, atunci bolnavul se simte destul de viguros; dacă însă trebuie să întreprindă ceva și el este îngrijat că ar putea să-i vatăme întru ceva, atunci întrepiditatea dispăre la moment și, în același timp, și puterea necesară pentru executare. Astfel dar, asemenea pacienți se pot simți foarte sănătoși și bine dispuși într'un sfert de oră pe când peste un sfert de ceas ei sunt bolnavi de moarte. Că de o asemenea infirmitate mai sunt legate și alte afecțiuni, este împiedec; așa de ex., respirația scurtă, dificultate de respirație și chiar și accese astmatice. După cum iritarea e mai tare sau mai slabă, bate și inima mai tare sau mai slab, ba adesea chiar, atât de tare, încât se poate vedea de la 3—4 pași cum hainele se ridică și se lasă din cauza bătaiei inimii.

Dacă vreți să vindecați pe un om bolnav de inimă, trebuie să aveți în vedere, înainte de toate, că se află prea mult sânge în inimă și în vecinătatea ei, fiindcă inima cu bătaia ei slabă nu mai poate să conducă sângele în toate părțile corpului. Deaceea se poate observa la aceste boale o căldură mai mare în regiunea inimii; către această căldură mai năvălește apoi sângele și mai mult, așa încât mai tot sângele se strânge lângă inimă. Ca dovadă că părerea mea e justă, voi observa că astfel de bolnavi au de regulă picioarele și mâinile reci; în schimb însă au o căldură mare în regiunea inimii. Picioarele sunt de obicei cu totul slăbite; musculatura lor a dispărut aproape pe jumătate și rare-ori se poate zări pe ele o vână. Acestea constituiesc pentru mine totdeauna niște semne sigure că mă aflu în

fața unei boale de inimă, și aceste semne trebuiesc să se aibă în vedere mai mult ca orice și la vindecare. Trebuie să căutăm a conduce sângele iarăși la picioare și la mâini. Dacă sângele este distribuit în mod egal în toate direcțiunile și dacă circulația lui este menținută în stare bună, atunci în chipul acesta se sprijinește și activitatea inimii; se stabilește o pulsație regulată, și i se ușurează în mod considerabil misiunea sa de a distribui sângele. Respirația anevoioasă cedează, bolnavul capătă o dispoziție mai bună, greutatea sau toropeala capului dispare, într'un cuvânt, pacientul zice: „Mă simt mult mai bine“.

Înainte vreme, în asemenea cazuri, se luă sânge bolnavului, pentru a-i mai descongեսtiona inima. Prin aceasta însă bolnavul devenia și mai slab și boala se agrava tot mai mult. După părerea mea, nimeni n'are prea mult sânge. Dacă însă deturnez sau abat sângele în mod potrivit dela inimă, atunci inima se ușurează de povară, fără să am nevoie să-i sustrag sânge din corp. Cu cât însă, se ia corpului mai mult sânge, cu atât el devine mai slab, și cu atât mai mult năvălește sângele la inimă.

O circulație regulată a sângelui nici nu poate fi obținută prin medicamente, oricari ar fi ele. O asemenea bravură poate să-o facă numai apa; din nenorocire, însă, se pune prea puțină silință spre a se aduce și menține în stare bună circulația sângelui în tot corpul cu ajutorul apei. Pot asigura că am avut deja un număr foarte însemnat de bolnavi cari suferiau de inimă și că am obținut întotdeauna cel mai bun succes.

Din nenorocire, oamenii cari au picioarele reci și uscate (slăbite), se tem de apă mai mult ca de orice și nu se gândesc la altceva decât la urmările funeste ce cura de apă ar putea să aibă pentru ei. Eu însă susțin că tocmai asemenea cazuri se pot vindeca mai bine cu ajutorul apei și repet, că picioarele reci și slabe sunt un semn după care cunosc pe cei mai mulți bolnavi de inimă.

Cel dintâi lucru la curarisirea boalelor de inimă este, cum am zis deja, de a distribui sângele în mod egal în tot corpul; prin aceasta obțin și avantajul că corpul este hrănit în mod egal și că astfel se fortifică. Dacă însă corpul întreg se fortifică, atunci se fortifică și inima, și prin aceasta se dobândește, pe cât e cu putință, sănătatea. Adesea dispar atunci toate simptomele pomenite și, în unele cazuri, bolnavul își recapătă pe deplin sănătatea.

Odată ce am distribuit sângele în mod egal în corp, pot să și comptez că bolnavul își va redobândi liniștea și că somnul i se va restabili. Frica și teroarea cedează, ceea ce de sigur contribuie deasemenea la vindecare. Formarea sângelui se mai ameliorează, fiindcă organismul întreg redevine activ; de obicei nu lipsește pofta de mâncare, un semn că nici un deranjament nu mai există în digestie.

Toate aplicările trebuiesc deci să fie îndreptate în sensul de a se stabili o circulație regulată a sângelui, care circulație să

fie și menținută. Dar, la început trebuie să se procedeze domol și numai când puterile corporale au crescut, aplicările vor fi efectuate cu energie.

Pentru a regula circulația sângelui și a o menține în stare bună, următoarele aplicări sunt cele mai potrivite: Turnări pe genunchi, turnări pe pulpe și spălături superioare. Umblarea în apă conduce sângele la picioare. Spălăturile superioare aduc o activitate generală mai mare în partea de sus a corpului, desvoltă mai multă energie și mai puternică transpirație. Afuziunea genunchilor are de efect întărirea corpului și abaterea sângelui. Apoi deasemenea e bine a afundă brațele timp de 2—3 minute în apă, prin care procedarea ele se fortifică și se încălzesc mai mult și se conduce și sângele într'ânsele. Aceste aplicări să se urmeze de obicei 10 — 12 zile. Dacă au dat un rezultat favorabil în acest timp, treci la umblarea în apă cu turnări dorsale și spălături superioare, cu cari asemenea se poate continua 10—12 zile. Apoi vin pentru câteva zile semi-băi cu afuziuni dorsale apoi turnări pe pulpe și turnări totale; înmuierea pulpelor abat sângele și urmează înainte cu fortificarea; afuziunea totală fortifică tot corpul. Dacă e cu puțință, se pot face dușuri fulgerătoare și dacă este și un băeaș bun, se poate aplica, chiar la partea a doua a curei, o slabă afuziune fulgurantă. La bolnavii de inimă însă trebuie să se înceapă cu afuziunea fulgurantă la picioare, până ce picioarele se roșesc, apoi până la genunchi, și mai târziu până la pulpe, și prin acest semn se vede că sângele este condus la picioare. Dela picioare afuziunea trece la brațe și tocmai după aceea bolnavul capătă afuziunea fulgurantă pe restul corpului.

Că la astfel de bolnavi umblatul desculț contribuie mai mult ca orice la conducerea sângelui în picioare și la oțelirea și fortificarea generală a corpului, e lesne de înțeles; și tocmai acești bolnavi umblă cu mare predilecție desculți, fiindcă simt că prin aceasta li se ușurează corpul iar inima li se liniștește.

Ba după mine umblatul desculț este cel dintâi și cel mai sigur mijloc de a vindeca pe acești bolnavi. Afuziunea superioară n'o aplic tocmai cu mare plăcere bolnavilor de inimă, fiindcă încovoierea este cam penibilă pentru astfel de bolnavi, și fiindcă li-e groază de poziția asta încovoiată. Și apoi bolnavii sunt mai simțitori la această aplicare decât la oricare alta, și dacă n'au corpul oțelit cum trebuie, atunci s'ar putea ivi, mai lesne decât ori când niște consecințe vătămătoare.

Afară de afecțiunile de inimă grave, despre cari am vorbit până aci, mai există și alte afecțiuni numite tot boale de inimă, însă care se deosebesc foarte mult de cele descrise mai sus. La aceste boale inima este cu desăvârșire sănătoasă; atât valvulele cât și musculatura sunt fără nici un defect. Și totuși pacienții sufăr de o palpație care ajunge uneori la cel mai înalt grad și pot reduce pe bietul om la absolută inactivitate sau incapacitate.

Pentru a da o idee cât se poate de exactă despre această

boală, voi face o comparație: Dacă merg într'o zi furtunoasă în contra vântului și vântul suflă când mai slab, când mai tare, pot merge în pace când vântul e liniștit; dacă însă vântul suflă mai tare, atunci eu umblu mai încet, drumul mă obosește mai mult și respirația deasemenea se scurtează! Dacă însă vine fără veste o lovitură de vânt și mai tare, atunci sunt silit să mă opresc sau să merg îndărăt; sunt așa dar reținut prin sguduiuri sau ciocniri. În mod analog sângele poate să exercite o acțiune mai mult sau mai puțin puternică asupra inimii; sângele pare a se opri deodată și exercită o contra lovitură asupra inimii. Astfel de efecte se pot produce prin spaimă subită, prin frică și prin teroare. Aceste lucruri influențează întâi și întâi asupra spiritului, dela spirit trec asupra sângelui și de la sânge asupra inimii. Dacă din toate părțile se pornesc astfel de furtuni, inima tremură. Ba chiar se întâmplă câte o dată ca, prin niște sguduituri morale sau psihice neobișnuit de mari, se produce moartea. Aceasta se explică prin împrejurarea că tot sângele exercită o sguduitură asupra inimii, așa încât inima nu poate să-și îndeplinească lucrarea ce este chemată să facă.

Fie în urma unei sguduituri puternice a vântului, fie în urma unei sperieturi sau emoțiuni puternice, sângele poate să înceteze de a circula timp de câteva secunde sau minute și să aibă astfel o influență vătămătoare asupra activității inimii. Această boală a inimii provine deci de la o acțiune sau influență asupra sângelui, care acțiune trece asupra inimii, și este de aceea privită, cu drept cuvânt, ca o afecțiune nervoasă a inimii.

Dovada cea mai isbitoare însă, că această boală de inimă provine de la circulația neregulată a sângelui, mi-o dă modul cum se poate vindeca o asemenea afecțiune. Eu am găsit greșite toate aplicările și toate remediile prin cari nu se dobândește o circulație regulată și prin aceasta și o formare mai îmbelșugată a sângelui. La tratare se va avea în vedere următoarele; Sângele trebuie să fie abătut (deturnat) dela inimă, căci astfel de bolnavi au multe locuri lipsite de sânge în părțile mai depărtate ale corpului, fiindcă sângele stând prea mult timp lângă inimă nu poate, din cauza slăbiciunii inimii, să înainteze în părțile mai depărtate. Dacă sângele se distribue în mod mai egal în tot corpul, atunci și organismul este apt a forma sânge în cantitate abundentă. Dacă formarea sângelui este mai abundentă, atunci și corpul este mai bine nutrit, slăbiciunea generală cedează, tot corpul devine capabil de rezistență, se fortifică și se încălzește. Dar până ce un astfel de corp, care se cutremură dinaintea ori cărei boale, să fie adus într'o stare liniștită și să fie restaurat, este necesar, negreșit, un timp mai îndelungat, fiindcă înainte de toate tot corpul trebuie să primească o căldură mai mare. Aceasta iarăși se obține numai dacă sângele este condus prin tot corpul; atunci sângele primește și o hrană mai abundentă, și capacitatea generală de rezistență sporește.

Înainte de toate trebuiesc întărite picioarele și brațele. Bolnavul trebuie deasemenea să observe ca nu cumva prin diferite împrejurări să-și mai alimenteze și să-și mai favorizeze boala; înainte de toate trebuiesc evitate orice băuturi iritante și trebuie să se aleagă o hrană care nici nu irită nervii, nici nu aprinde sângele.

Un preot care suferea de o afecțiune nervoasă a inimii și căruia diferiți medici îi recomandaseră să stea un an de zile într-o climă excepțional de bună, să ducă o viață cu totul liniștită și să țină o dietă specială, veni la mine foarte descurajat. Eu i-am făcut de două ori pe zi câte o afuziune puternică a genunchilor, așa încât picioarele i se roșiau de tot. Prin aceasta i se oțeliră picioarele și sângele fu condus în jos. Deasemenea trebuia să afunde brațele de două ori pe zi câte 3—4 minute în apă, și anume în apa cea mai rece. După câteva zile bolnavul simți prea bine că constituția i se întăria și că începea să capete mult mai multă căldură naturală în tot corpul. Pe urmă căpătă și o excelentă poftă de mâncare, și astfel deja după 14 zile eră destul de forte. Acum el nici nu se mai temea așa de mult de răceală și-i făcea o deosebită plăcere să doarmă într-o odaie neîncălzită. Până acum numai organele externe fuseseră oțelite, iar părțile celelalte ale corpului fuseseră supuse numai la niște aplicări foarte slabe; de aci înainte însă tot corpul fu supus la un tratament mai energic: semi-băi, afuziuni dorsale, afuziuni totale și afuziuni fulgurante fură aplicate cu un așa succes, încât preotul se însănătoși de tot în șase săptămâni. Somnul care mai înainte lipsise cu desăvârșire îi reveni; pacientul căpătă cea mai bună poftă de mâncare, își redobândi veselia sa obișnuită și începă să-i placă foarte mult aerul curat și răcoarea cari îi priau de minune. Crușarea continuată încă mai mult timp, în unire cu alte aplicări, l'au restabilit pe deplin.

Trebue să observ aci într'un mod cu totul deosebit, că astfel de bolnavi se tem mai mult ca de orice de emoțiunile pe cari le cauzează cura de apă, adică diferitele ei aplicări, așa încât la unii, la cari inima e liniștită, ea începe să tremure îndată ce zăresc putina. Pe asemeni oameni puneți-i să umble de 3—4 ori desculți pe pietre ude, prin care procedeu sângele este condus jos, spre picioare, și organismul se oțelește! Abia după aceea să treceți la umblarea prin apă și la afuziunea genunchilor iar mai târziu la afuziunea pulpelor și a brațelor. Cu chipul aceasta bolnavul va căpăta încredere în apă, și frica nu-i va mai face rău. După aceea se poate prea bine întrebuința semi-baia, apoi afuziunea dorsală, afuziunea totală cum și afuziunea fulgurantă; mai ales afuziunea pulpelor se poate aplica succesiv și din ce în ce mai mult în sus, și apoi dela aceasta se va trece la afuziunea dorsală și la afuziunea totală.

Boala de inimă poate fi tratată cu succes și intern. Dar toate remediile să fie fortificatoare, parte pentru stomac pentru

a se obține o digestie bună, parte pentru abdomen, mai cu deosebire și pentru rinichi, pentru ca acolo unde mai există slăbiciune să se vină în ajutor cu aceste remedii. *Coaja de stejar* rămâne totdeauna un remediu fortificator și dacă se întrebuințează *coaja de stejar cu pelin*, se obține un remediu înțăritor și în același timp și un remediu pentru stomac. Dar nu cumva să se ia prea mult, fiindcă organismul poate suporta porțiuni mici, dar porțiunile mari îi sunt stricătoare. Mai bine să se ia dimineața, la prânz și seara o lingură sau cel mult două, decât o ceașcă dintr'odată. Inundațiunile nu fac rodnic pământul și ceai mult dintr'odată cauzează inundațiuni. După cum coaja de stejar are un efect fortificant asupra organismului, tot astfel au și *rădăcinile de tormentil și de anghelică*. Cu greu se va putea găsi o plantă sau o rădăcină care să aibă o influență mai favorabilă asupra sângelui decât rădăcina de tormentil, și regularea sângelui și menținerea circulației sale într'o stare bună este doar totdeauna lucrul de căpetenie. Cu tormentil se poate prea bine întrebuința și *salvie (jaleș)*, *boabe de ienupere* și *coaja de stejar* cari au deasemenea un efect fortificant asupra vaselor interioare și dacă se ia de trei ori pe zi câte *trei grăuncioare de tămâie*, mari cât bobul de linte, e de asemenea foarte bine pentru intestine.

Congestiunea cordului (Apoplexia inimii).

(Din „Testamentul meu“)

Se întâmplă adesea că un ceasornic, care are calitatea că umblă totdeauna bine, se oprește deodată, și atunci se pune întrebarea: Dar ce i s'a întâmplat oare ceasornicului că, tam-nesam, nu mai vrea să umble? De se cercetează cu băgare de seamă, apoi se poate afla că ori s'a vărât praf printre roțițe și le-a oprit prin aceasta din mersul lor, ori că o temperatură cam rece a oprit ceasornicul. Dar mai există și alte cauze întâmplătoare prin care se poate produce o oprire subită. Ceasornicul reprezintă o imagine foarte potrivită despre mașinăria artistică din interiorul corpului omenesc, în care deasemenea se poate produce o oprire subită.

Inima are misiunea de a distribui sângele în tot corpul, și când ne gândim ce putere se cere pentru a mână sângele în toate direcțiile, trebuie să ne întrebăm cum de e cu puțință inimii să efectueze o astfel de lucrare. Dacă ne gândim la aceasta, vom înțelege că o piedică mai mare sau mai mică poate să oprească mersul sângelui și atunci se întâmplă întocmai ca și cum ceasornicul s'ar fi oprit. Fără veste, fără o cauză apreciabilă, inima încetează de a bate și în aceeași clipă viața se curmă. Atunci se zice deobicei: A murit de apoplexie a inimii.

Ruperea anevrismului poate să aibă următoarele cauze: Întâi, sângele afluează din tot corpul spre inimă, curentul de sânge

devine prea mare, inima nu mai poate să cuprindă sângele, acesta se oprește, și fiindcă inima nu mai este în stare să gonească sângele afară, încetează deodată de a mai bate. Al doilea, sângele poate prea bine să fie gonit afară din corp, dar se formează câteva stagnațiuni sau îngrămădiri pe loc; din această cauză sângele nu se mai poate introduce la inimă și urmarea este că inima încetează încetul cu încetul, sau și fără veste, de a mai bate. Al treilea, se mai poate și aceea, că existând prea puțin sânge în tot organismul, acesta se împuținează din ce în ce mai mult, nu mai curge într-o cantitate îndestulătoare spre inimă, și atunci se produce o oprire subită.

La această din urmă părere m'a condus următoarea observațiune: Se întâmplă foarte des la agricultorii cari au vite, că vițeii capătă niște înecăciuni. Aceste animale tinere pot prospera într'un mod extraordinar timp de câteva zile sau și săptămâni întregi. Dar fără veste capătă un acces, cad jos grămadă, se scoală repede și iarăși cad jos. Astfel de accese se repetă, și deși din când în când se ivește o întrerupere, ameliorarea nu ține mult: vițeii cad iarăși, până ce deodată încep a rage cu tărie și apoi, de cele mai multe ori, se produce o moarte subită.

Firește că am supus la o cercetare riguroasă astfel de animale și am găsit că în tot corpul n'a fost nici cel mai mic defect, așa dar vițeii erau sănătoși. Atâta numai că aveau sânge, atât de puțin, încât se putea zice foarte bine: Era imposibil ca animalele să fi putut trăi numai cu atâta sânge. Inșă mai cu deosebire inima era goală cu totul de sânge; nu se mai afla nici o picătură într'ansa; altă infirmitate n'aveau, așa încât oamenii nici nu se sfiau să mănânce carnea provenită dela aceste animale.

Dacă la animale se întâmplă astfel de cazuri de lipsă totală de sânge și de moarte subită, de ce să nu se întâmple așa ceva și la oameni? Dacă formarea sângelui slăbește din ce în ce mai mult, se poate întâmpla și în cazul că sângele numai este suficient pentru a umple și fortifica inima, așa încât ea slăbește din cauza lipsei de hrană și de putere motrice.

O altă cauză ar fi când sângele se oprește sau stagnează în mod așa de general, că nu mai curge îndărăt în cantitate suficientă; pulsația inimii devine din ce în ce mai slabă, până ce se produce însfârșit o încetare. Atunci se întâmplă ca într'o moară unde cantitatea de apă scade mereu, până ce se sfârșește în cele din urmă și moara se oprește. Firește că aci nu se poate da ajutor, fiindcă boala nici nu se cunoaște de mai înainte.

Dacă cineva suferă de lipsă de sânge, în genere se poate face un singur lucru: Cată a se îngriji, pe cât e cu putință de a dobândi sânge mai mult și sănătos. Acest rezultat se obține prin întărirea rațională a corpului și printr'o hrană bună.

Aprinderea nervilor din șolduri (Sciatică)

Un funcționar suferia de mai mult de un sfert de an de dureri vehemente în șoldul stâng, până jos la încheeturi. A întrebuințat tot ce i-a fost cu putință; în cele din urmă i s'a recomandat căldură și linișe, ca unic mijloc de cură. Omul nostru a cercat să-și țină părțile superioare cât de calde, cu cărpe și plăci calde și în urmă a făcut băi fierbinți.

Dar durerile i se agravară, puterile îi slăbiră văzând cu ochii, greutatea corpului îi scăzu mai bine de jumătate și arareori putea să doarmă o oră.

În fine prinse curagiu și întrebuință remedii de care se temuse mai mult: *apa rece*.

În fiecare zi făcea trei aplicațiuni: 1) înainte de prânz un duș pe spate; 2) după prânz un duș pe cap. A doua zi: dimineața duș pe cap, după prânz duș pe spate; la fiecare două sau trei zile o semi-bae; când și când umbla desculț, prin urmare întărirea corpului.

Îndată după primul duș pacientul putu să doarmă patru ore noaptea. Venindu-i somnul era mai sănătos la față, avea un apetit mai bun. În patru săptămâni boala mai că se pierduse și în șase săptămâni s'a însănătoșit.

Un profesor din Ungaria, suferind timp de șapte ani de dureri de nervi în șolduri, și-a căutat sănătatea la diferite băi: la Buda, Teplitz, Hevitz, etc. dar fără rezultat; a întrebuințat și băi de abur. De doi ani suferia de insomnie. Avea apetit bun dar suferea de constipație, dureri de cap, mai cu seamă dimineața, era foarte sensibil la schimbarea temperaturii și simția în tot corpul o răceală continuă, cu toate că de trei ani purta neîntrerupt îmbrăcăminte de lână. Se vedeau pe piele secrețiuni ca de seu, iar mâna era jilavă.

I s'au aplicat următoarele remedii: să-și spele în fiecare noapte corpul întreg; înainte de prânz duș pe cap; după prânz duș pe spate, la fiecare două zile o semi-bae, duș pe genunchi și băi contra constipației.

În 24 de zile a obținut un rezultat excelent. După ziua a patra a avut un somn liniștit care a ținut noaptea întreagă și de atunci se află bine. Îndelungata sa durere de șolduri (sciatică) a dispărut cu totul, pielea deveni iarăși normală și omul nostru se simți peste măsură fericit.

Despre îmbrăcăminte sa de acum zice: „Port vestminte ușoare, și în zile ploioase și reci, cum se întâmplă adesea în mijlocul verii; ciorapi ușori, cămașe de in, și mi-e cald, și nu mai sunt sensibil contra influențelor temperaturii. Toate acestea îmi par o minune”.

Ipochondria.

De ipochondri și de scrupuloși am avut întotdeauna *compătımire*. De mii de ori auzim zicându-se: „E ipochondru, e scrupulos”. Frază banală! Mai și râdem de dânșii și prin aceasta îi supărăm adeseori în mod nemilos. Dar tocmai acești bolnavi merită cea mai mare compătımire și cel mai viu interes din partea noastră. Eu totdeauna îmi pun întrebarea, dacă ipochondrul a fost odată om normal, cuminte și sânguitor la lucru. Dacă a fost așa, ar fi o nesocotință din parte-mi a crede că unui asemenea om nu-i lipsește ceva și că face aceste nebunii, acest martir pentru sine și pentru alții, numai din pasiune curată. Din *con*tră, trebuie să zic că în corpul sau în spiritul acestui om s'a produs o schimbare, trebuie să fie bolnav și de aci provin asemenea fenomene. Deci, trebuie să se restabilească starea de *sănătate* de mai înainte și prin aceasta ipochondria încetază dela sine. Tocmai oamenii cei mai destoinici, cari se ostenesc mult prin studii, cad adeseori în această boală sufletească. Chiar și într'o casă din cele mai bine construite, poate să se strice ceva subit.

Părerea mea despre ipochondrie, cum și despre orice alte boale sufletești este că *rădăcina răului trebuie căutată totdeauna în corp, în corpul bolnav*. Numai astfel scrutându-se boala putem să așteptăm o cură sigură. La astfel de bolnavi trebuie să cercăm a trezi membrele amorțite, a întări pe cele slăbite și a pune într'o mișcare mai activă pe cele neactive, cu un cuvânt a aduce circulațiunea sângelui în cursul său normal, și ipochondrul va fi vindecat.

Cunoșteam un bărbat cu calități intelectuale eminente. El a trăit mulți ani foarte fericit. Lucra ușor cu entuziasm. Deodată a devenit ipochondru. Nu se mai interesa de loc de profesiunea sa, se temea de toți și ocolea orice societate.

În loc de a i se da ajutor și de a i se arăta compătımirea de care avea nevoie mai mult decât oricine, el trebuia să auză zilnic sentința disprețuitoare că este ipochondru și nu i se poate ajuta; o astfel de procedare nu trebuia oare să deprime pe un asemenea om?

Și, minune! omul acesta (după cum mi-a spus-o însuși) a încercat două institute de hidroterapie și acestea i-au agravat starea. Aplicațiunile au fost prea drastice, prea tari, prea violente, ele au contribuit mai mult a surpa decât a reconstrui o clădire distrusă pe jumătate.

Tocmai în cazul acesta mi s'a dat oaziunea să văd foarte lămurit că apa, aplicată în modul cel mai lin, asigură cele mai bune și mai solide rezultate. Este lucru clar că un asemenea rău nu se poate înlătura în puține zile.

Cine observă obișnuitele *regule igienice* despre *îngrijirea sănătății și a corpului* (nutriment rațional, îmbrăcăminte, aerisire, recreare, curățenie), nu va cădea în această boală. La început, ea poate fi ușor înlăturată.

Cele mai potrivite aplicațiuni de apă sunt *spălările corpului întreg sau ale unor părți, băile* (semi-băi), cu deosebire *baia de șezut, înfășurările scurte și în fine băile întregi reci.*

Trebue să amintesc aici încă două puncte. Este o nenorocire a timpului nostru, că oamenii țin așa de mult la *băuturi spirtoase*, că și oamenii tineri se dedau atât de ușor la vinuri tari. Sângele și sucurile generațiunii noastre slăbite n'au trebuință de asemenea ingrediente. Să rămânem trezi și multe boale, ivite numai în timpurile noi deodată cu progresul, vor dispărea după culise.

Un alt rău mai este și acela că mulți oameni voesc a se nutri *exclusiv* numai cu *carne*, disprețuind și ocolind mâncările excelente de lapte și aluaturile, cari dau sucurile și sângele cel mai bun, fără nici o asprime. Acest mod de a trăi nu poate avea urmări bune, ba este și contrar naturii. Numai animalelor răpitoare le-a dat Creatorul stomac și dinți exclusivi pentru carne. Omul însă, fiind creat pentru toate, nu i s'au pus, în ceea ce privește nutrimentul, limite așa înguste. Sunt nebuni acei cari fac asemenea lucruri spre dauna lor.

Bătături.

(Din «Testamentul meu»)

Deși omenirea e ursită să îndure multe suferințe și greutăți, totuși trebue să admitem cu temeinicie că oamenii înșiși își pun mai multe suferințe și necazuri, sau sunt de vină pentru ele, decât le impune nesfârșitul Creator al omenirii. Câte rele nu s'ar înălătura oare, dacă oamenii vor trăi așa cum trebue să trăiască! Astfel ni s'a jeluît de curând cineva că are o mulțime de bătături, cari îi cauzează dureri mari; nu poate să facă nici un pas fără să-i dea o înțepătură sau un junghiu. Până și în pat l'au durut bătăturile când erau iritate.

Și totuși omul singur e de vină că are bătături, fiindcă bătăturile se produc numai atunci când încălțăminte e prea strâmtă, din care cauză se exercită în unele locuri o presiune neîncetată și repetată asupra pielei, determină formarea, încetul cu încetul, a unui ochiu care se tot îngroașe și se întinde mereu, pătrunde tot mai mult înăuntru și devine apoi ceea ce se numește o bătătură. Și cu cât bătătura pătrunde mai adânc în carne, cu atât cauzează și dureri mai mari.

Bătăturile într'adevăr nu sunt totdeauna dureroase, cauzează însă, mai ales cu schimbarea temperaturii și în timp de frig și ger, niște dureri și mai mari, așa că pentru mulți ele sunt barometrul cel mai exact, după care aceștia știu cu precizie cum va fi timpul.

Pentru a scăpa de bătături mulți și le taie din când în când; această operație însă e cu totul zadarnică, fiindcă negul, după ce e tăiat, crește la loc, și astfel bătătura se formează din nou.

Vindecarea potrivită însă constă în a rezorbi negul până

la rădăcina lui, și prin această rezorbire straturile se cojesco dela sine; după aceea pacientul să poarte numai încălțăminte largă, pentru ca băăturile să nu se formeze din nou.

Ca mijloc de o eficacitate deosebită pentru rezorbirea băăturilor se recomandă pansarea cu *frunze strivite de iederă*. *Coada calului* este de asemenea un bun remediu în contra băăturilor. Fierbi coada calului, moi un petecuț de pânză în decoțiune și-l pui pe băătură. Negul se moie atât de bine, încât poți curăța straturile cu unghia.

În ziua de azi se recomandă foarte multe remedii în contra băăturilor; dar curarisirea potrivită consistă în a rezorbi totul și a înlătura cauza ce le dă naștere.

Despre altoire sau vaccinare și urmările ei.

Un țăran din Bavaria veche, îmi istorisiă că avea acasă un băiat cu corpul întreg umflat. Picioarele îi sunt groase de tot, corpul și capul îndoit de gros de cum ar trebui să fie.

Copilul și-a pierdut sănătatea de nouă luni, boala crește din săptămână în săptămână. Ici coala răsar bube mici cari sparg, se vindecă curând și după aceasta se fac iarăși într'alte locuri. Spune că a consultat trei medici din München și din alte părți, în credința că va afla ajutor, dar în zadar.

Eu am dat țăranului statul următor: Să fiarbă flori de fân o jumătate de oră, să înmoaie o cămașă de în și storcând-o să îmbrace copilul cu ea și apoi să-l învelească într'o pătură de lână. Copilul să stea astfel învelit o oră și jumătate. Această procedură să o facă două zile dearândul. A treia zi să-i facă copilului o baie de flori de fân îngrijindu-se să rămână cât de multe flori de fân în apă. Apa să fie caldă așa ca copilul să intre bucuros într'însa și să poată sta 25—30 de minute.

După patrusprezece zile copilul devine aproape normal, vesel și capătă apetit. Mai departe i s'a recomandat copilului alt tratament: la fiecare a treia zi avea să fie iarăși, învelit o oră întreagă, iar a patra zi să facă o baie caldă, dar să se spele cât de bine în apă rece.

S'a urmat astfel 14 zile și copilul s'a însănătoșit.

Un domn îmi povestii, că a fost în viața sa totdeauna sănătos. Înainte cu zece ani, ivindu-se vărsatul în ținutul în care locuia, s'a vaccinat și el împreună cu alții. N'a căpătat vărsat, dar locul vaccinat dela mâna dreaptă, a rămas continu cam roșu. La aceasta s'a mai adăugat lângă tăetura de vaccinare, o spuzeală mică. Timp de opt ani a observat numai atât că locul inflammat se lărgise și acum, după zece ani, înfășurările ude ce le aplică îi erau atât de incomode, încât nu avea odihnă nopți întregi. Înfășurările le puneă odată la un braț, altă dată la celalt, alternativ și la picioare. A întrebuințat multe alifii dintre cele mai veninoase, medicamente multe, dar toate în zadar.

Concluziune și aplicațiuni: De sigur în cazul acesta, sângele și sucurile sunt stricate și locurile înțepăturilor servesc numai la scurgerea sucurilor corupte. Deci e necesar să se influențeze asupra corpului întreg desvoltând tot ce e bolnăvicios în sânge și sucuri, și făcând ca părțile bolnăvicioase să se scurgă din corp.

1. Bolnavul trebuie să-și spele corpul întreg de trei ori pe săptămână și să se culce iarăși în pat neașteptând să se usuce.

2. Să-și spele bine locurile bolnave de două trei ori pe zi cu o fiertură de *fenugrec*. În loc de *fenugrec* fiert va face bun efect *odogaciul* dizolvat în apă fierbinte, o linguriță la un litru de apă.

3. Să se aplice de două ori pe săptămână mantaua spaniolă. Aceasta este procedarea până la trei săptămâni.

Mai departe: Timp de o săptămână sau timp de două săptămâni să întrebuințeze alternativ bae rece și caldă. (Vezi partea I). În timpul acesta va fi bun și un *ceai de pelin*, câte două sau trei linguri pline pe zi.

Guturaiul

Cele mai multe guturaiuri se nasc de acolo că trecem dela răceală și de sub cerul liber, prea cu grabă, poate și asudați, într'o odaie caldă. Stând într'un curent de aer rece câțva timp, ușor ne putem atrage un guturai. De regulă simțim deodată o strâmtoare în piept, în gât și în nas. Se pare că un bold mic ni s'a oprit în gât. Dacă nu preîntâmpinăm guturaiul, el se așează și se desvoltă tot mai tare. N'ar fi de loc greu să rămânem scutiți de orice guturai, dacă ne-am întări corpul, nu în mod barbar, ci rațional.

Ce trebuie să facem ca să fim scutiți de guturai? Un exemplu ne va lumina, în această privință. Eu am mers depărtare de o oră într'una cam iute. Afară era o răceală de 12 grade. Am intrat apoi imediat într'o odaie cu o căldură de 14 grade. Această schimbare repede a temperaturii nu se poate opera fără pericol. Făceam mai bine dacă mergeam în cele 5 - 20 minute din urmă mai încet și mai aștemptam câteva minute în prispa răcoroasă a odăii. În modul acesta căldura care se urcase în mersul cel repede scădea și sudoarea dispărea. Schimbarea aerului nu era imediată și dacă mai făceam în odaie câțva timp mișcare în sus și în jos, guturaiul trecea fără pericol.

Dacă simți consecințele neprecauțiunii mai fă o mișcare ușoară în aer și într'o jumătate de oră nu vei mai simți nimic în gât.

Răgușala nu e altceva decât întinderea guturaiului în organele vorbirii. Clopoțelul de argint nu dă sunet dacă îl vei lega dedesupt și vocea cea mai strălucită nu dă nici un ton dacă organele vorbirii vor fi îngreunate cu o umflătură. Odată cu înlăturarea guturaiului dispăre și răgușala.

Observarea următoare va face multora un serviciu: Sunt oameni cari au dispozițiunea de a tuși. Un lucru cât de neînsemnat,

d. e., o atingere a aerului curat, îi face să tușească fără ca să simtă o durere cât de mică. Astfel de oameni tușesc cu anii. O astfel de stare e moștenită dela părinți și numai cu greu se poate înlătura. Aceasta însă n'are nici o însemnătate, fie că tusea provine din grumaz, fie dela organele situate mai jos. Atari oameni se pot mângâia cu proverbul: „Cine tușește mult, trăește mult“.

Alte boale moștenite însă nu sunt așa de nevinovate, ba adeseori foarte serioase și îngrijitoare, încât trebuiesc considerate. Aici vom aminti d. e. oftica, care e ereditară în unele familii.

Aici își are locul axioma: *Principiis obsta! Trebuie să ne opunem răului îndată, la început, cu toată hotărârea și precauțiunea*, căci altfel, mai curând sau mai târziu, vom fi siliți a aduce jefte. Un guturai neglijat poate deveni, mai ales în familia în care oftica e ereditară, un vierme tare roade chiar corpul cel mai viguros și-l duce în mormânt. Deci, să fim precauți! Printr'o procedare prudentă se pot prelungi și boalele ereditare, fără alte urmări grele.

Guturaiul (Catarul)

(Din „Testamentul meu“)

Tot așa după cum se pot întâmpla închegări de sânge în diferitele părți ale trupului și cari toate, mai mult sau mai puțin, pot aduce cu sine daune mai mari sau mai mici pentru organism, se pot forma și închegări de sucuri. Închegările acestea se pot observa mai bine ca ori unde în nas, cap sau laringe; într'un cuvânt în toate organele ce sunt necesare pentru respirație. Aici se simte răul; dar, după părerea mea, nu numai partea aceasta e atinsă, ci răul se află adânc înăuntrul trupului. O astfel de stare morbidă se arată foarte adesea toamna, mai des însă primăvara, și, în ce privește această boală, ea mi se pare ca o gospodină care, din când în când, se apucă să deretice casa întreagă, fiindcă dă de murdărie în câteva locuri. Ea începe să facă curățenie prin toate colțurile și prin fiecare odaie, și odată ce a isprăvit treaba, i se pare că are acum o casă cu totul nouă. Tot așa e și cu trupul, care și el doară e clădirea în care se adăpostește spiritul. Tot ce ese și, întră în trup, se poate îngămădi ca și într'o casă prin câteva unghere. Astfel de închegări se întâmplă mai cu seamă în nas, cap și laringe.

Nasul e astupat adeseori și aerul nu poate nici să iasă, nici să intre. Îți suflă nasul mai des ca întotdeauna și observi în treacăt că nu ți l-ai suflat încă îndeajuns, și de multe ori se poate întâmpla ca un om, care nu s'a servit nici odată de batistă, să aibă nevoie de două batiste pe zi, fără ca ele să-i ajungă. Starea aceasta poate dura de multe ori o săptămână

întreagă, ori două, ori chiar trei, până ce încetul cu încetul s'a golit totul. Cei mai mulți oameni sunt liniștiți, și cel mult se plâng de multele mucoase din nas. Suportă cu răbdare starea asta displăcută, pentru că știu că, la urma urmii, lucrul nu prezintă nici o primejdie și că odată ce scurgerea totul se sfârșește; organismul întreg intră într-o dispoziție mai bună. Sunt însă oameni cari au să îndure un an întreg un astfel de guturai, așa zisul catar cronic. Astfel de oameni se necăjesc câteodată destul de mult, căci de cele mai multe ori respirația se face cam anevoe și nu arareori pierd și pofta de mâncare. Suferindul vede foarte bine că întregul organism e atins și atacat de indispoziție.

Se naște acum întrebarea: Să nu se facă oare nimic într-o astfel de situație, și nu se poate oare accelera golirea nasului, purtându-se de grije, ca starea aceasta să nu se repete prea des? Răspunsul meu este că cea mai curată casă e cea mai propice de locuit și că acolo unde domnește curățenie mai mare, acolo e și cea mai bună situație sanitară. Aceasta ași aplica-o și la trupul omenesc. Cine se poate îndoi că un guturai care se repetă mereu și durează mult, începe din ce în ce a văăma organismul? Sunt deci de părere că trebuie să ajutăm trupul în lucrarea sa de curățire.

Nu știu în ce chip pot anumite doctorii să determine curățirea; eu singur am făcut câteva încercări, dar n'am găsit nimic care ar putea ajuta la ceva. Dacă sprijinim însă organismul, care nici el nu-i mulțumit de astfel de materii, atunci vom obține cel mai mare succes.

Așa, de pildă, a venit la mine o mamă de familie și mi-a povestit: „Iată un an de când sufer continu de guturai; câte odată trebuie să-mi suflu nasul mai des, alte ori mai puțin și în anumite rânduri nu-l mai pot astâmpăra zile întregi. N'aș putea să scap odată de starea asta penibilă?” Răspunsul meu a fost: „Spalăți cu apă rece de trei ori pe săptămână corpul întreg când ești încă în pat, ori după ce te scoli. Spălătura însă nu trebuie să dureze mai mult ca un minut! Fă de două ori pe săptămână două băi de jumătate, reci, cari să dureze două secunde și spală-ți de trei ori în fiecare dimineață partea de sus a trupului! Cura asta s'o aplici timp de două săptămâni și pe urmă să mai treci pe la mine!

Femeea aceea vine regulat și nu-mi poate povesti deajuns ce cantitate mare de mucoase a dat afară; ea a observat că cea mai mare parte a flegmei venia din piept și că, prin urmare, pieptul era cu totul încărcat de flegmă. Acuma se simte foarte bine, dar mai are și azi multă flegmă care-i pricinuește și o tuse ușoară. Nasul care adesea era cu totul inflammat, precum și buzele cele umflate, au reintrat în starea lor normală. A doua rețetă glăsuia astfel: În fiecare săptămână câte trei băi de jumătate, trei dușuri și 2 turnări pe genunchi sau plimbare prin apă. După 14 zile murdăriile se sfârșiră și bolnava se însănătoși.

Pentru ca guturaiul acesta să nu apară însă din nou și pentru ca organismul să nu sufere astfel de închegări de flegmă, i-am dat sfatul să continue de a face și acum, în fiecare săptămână, câte două băi până la brâu și să-și spele în fiecare dimineață, de două-trei ori, partea de sus a corpului, pentru ca organismul să se întărească astfel și mai mult. Așa dar, la guturaiul acesta, nu erau astupate numai capul și nasul, ci erau îngrămădiri de flegmă și înăuntrul trupului. De aicea provenia și faptul pe care mi l-a măturisit femeia, că urina se turburase foarte tare și că se depunea în sticlă un strat foarte gros. Prin urmare îngrămădiri de flegmă se aflau în diferite părți ale corpului, și chiar dacă indispozițiile acestea nu sunt tocmai primejdioase, dar nici nu sunt numai plăcute, ci slăbesc partea dinăuntru a trupului și cine știe dacă astfel de slăbiri nu pot forma deja o pregătire pentru descompunerea sucurilor?

Dar dacă căpătați un guturai la nas, atunci leacul cel mai simplu este să vă spălați regulat dimineața și seara partea de sus a trupului. Dacă însă vreți să îndepărtați guturaiul foarte iute, atunci culcați-vă în pat pentru o singură zi, spălați-vă la fiecare ceas partea de sus a trupului și înveliți-o imediat după spălare cu un șervet uscat, pentru ca vaporizarea să desvolte o căldură plăcută, care curăță trupul mai iute și mai deplin ca orice. Aplicarea aceasta ajută mai iute decât toate, căci în genere astfel de indispoziții provin numai din respirația unui aer rece, care a împiedicat vaporizarea trupului. După mine unul, guturaiul nu e altceva decât o împiedicare momentană a transpirației, provenită din aerul rece care a pătruns la piele, închizându-i porii. În urma acesteia încetează aburirea și astfel se produce, încetul cu încetul, o închegare a flegmei. Cea mai bună dovadă ne-o dă acela care-și tunde scurt părul la o temperatură rece; urmarea obișnuită e guturaiul. La început simți parcă oarecare răcoare la cap, iar după două trei zile guturaiul e gata. După cum am mai dovedit, vaporizarea încetează în cazul acesta, se întâmplă închegări de flegmă și odată cu ele apare și guturaiul. Deaceea când ne tăiem părul, trebuie să ne spălăm mai întâi capul foarte bine cu apă rece; aceasta întărește pielea și o face rezistentă. După ce ne-am tuns, trebuie să stăm în casă sau, în tot cazul, nu trebuie să eșim la aer, pentruca aerul rece să nu biruiască capul ud. Dacă rămânem în odaia caldă sau dacă ne acoperim capul cu ceva, atunci se desvoltă o mai mare căldură la cap, prin care devine mai rezistent.

Deoarece guturaiul își face mai întâi apariția la nas, acesta trebuie întărit cât mai mult. Am fost deja întrebat adeseori ce-i de făcut pentru a nu mai căpăta guturai și regulat am răspuns: Dacă dimineața, la spălat, absoarbem cu nasul un pumn cu apă proaspătă și rece, chiar de ar fi să ne iasă pe gură câteva picături, atunci ne ocrotim cu aceasta, cum nu se poate mai bine, împo-

triva guturailui. Dovadă pentru aceasta ne-o dau aproape nenumărații inși cari au suferit de guturai și s'au servit de mijlocul acesta. Acelaș procedeu ocrotitor se poate aplica și gâtlejului, dacă lăsăm să pătrundă aer rece sau dacă bem apă rece. Un astfel de guturai de gâtlej, la care se umflă puțin și mucoasele se poate numi deasemenea o inflamație.

Dacă presupunem acum că în trupul întreg zace un noroi de flegmă și că organismul, în întregul său, n'a transpirat de ajuns, atunci putem sprijini dizolvarea și eșirea materiilor apoase atât prin aplicațiile cu apă, cât și prin influențarea asupra intestinelor. Aici ceaiurile dizolvante exercită o bună înrăurire. Cine are o închegare de flegmă însemnată la piept și ia zilnic o ceașcă de *ceai de tusilagă și coada calului*, va vedea dela a doua ceașcă cât de multă flegmă ese acum în comparație de cum eșea înainte. Dacă închegarea e strașnică la piept și plămâni, atunci pot recomanda cu stăruință *ceaiul de viorele amestecat cu coada calului și pelin*. Din acest ceai să se ia dimineața și seara câte trei-patru linguri. *Ceai de coajă de stejar amestecat cu coada calului și jaleș* are de efect dizolvarea, extragerea și contractarea.

Cataruri (guturai) de piept, de băsică și de rinichi.

(Din «Conferințe publice».)

În conferințele precedente am vorbit despre catarul de nas, laringe, ochi și urechi. Nu știu câte părți ale trupului se pot îmbolnăvi de catar. În tinerețea mea când aveam cineva ochii roșii, nu i se spunea că are catar, ci că suferă de o inflamație de ochi. Astăzi, toate cele se caracterizează cu cuvântul catar. Catarurile se nasc, după cum am mai arătat, în urma unei răceli. Cele mai diferite părți ale trupului omenesc pot fi atinse de catar, precum sunt: ochii, urechile, laringele, etc. Din catarurile acestea se pot naște boale din cele mai primejdioase, și mă gândesc adesea la vorba unui medic celebru care m'a tratat multă vreme: fiecare catar poate deveni izvorul unei boale grave, și de aceea, cată să nu fim nepăsători față de el. Pe de altă parte însă, nu trebuie să-l primim nici cu prea multă îngrijire și politeță și nici nu trebuie să-l tratăm cu cea mai perfectă grijă legându-ne cu tot soiul de legături la cap, la gât sau la oricare altă parte unde ni se pare că s'a adunat ceva. Să nu facem nici odată așa ceva; căci prin aceasta desvoltăm acolo, unde s'a pus legătura, mai multă căldură și ne moleșim.

Mai periculoase decât toate sunt catarurile de piept. Ele se pot întinde dealungul pieptului sau numai asupra câtorva părți ale pieptului. Sunt inflamații cari se declară la început numai pe o parte a pieptului și cari, de cele mai multe ori se lătesc pe toată întinderea internă a pieptului. Catarul de plămâni, care

poate deveni foarte periculos, trebuie tratat întotdeauna cu cea mai mare îngrijire, pentru a-l putea înlătura. Când zic „cu cea mai mare îngrijire“, unii ar putea crede că trebuie să facă foc chiar dacă-i cald în casă, și trebuie să-i dea mai multe ceaiuri calde sau chiar vin cald, și poate multe altele cari se întrebuințează la cataruri. Dar după cum am arătat, este o greșală a proceda în acest chip. Când se întâmplă ca în piept sau în bronchii, în plămâni sau în tot pieptul să domnească un catar, atunci prima grijă să fie cumpătarea! Cu cât stomacul e mai puțin plin, cu atât e mai puțin pericol. Și cu cât e mai plin, cu atât frecările sunt mai puternice, cu atât inflamația poate deveni mai mare și primejdioasă. Dar înainte de toate trebuie să ne ferim de băuturi spirtoase și să nu facem și noi ca servitorul acela care, având catar, era luat în râs de toată lumea, pentru că trebuia acum să și-l îngrijască. Acela zicea: „Trebuie să pun eu mâna pe pungașul ăsta!“ și se puse pe băut bere. Dar prin aceasta își atrase un catar în toată regula, încât era într'adevăr în pericol de a muri. Căldura care se desvolta într'insul provocase o inflamație cumplită. El căpătă pneumonie și catar de piept, și cine știe ce alte multe inflamații mai mari sau mai mici!

Dacă omul s'ar fi păzit și s'ar fi dedat aplicațiilor de apă corespunzătoare pentru eliminarea germenilor boalei, atunci s'ar fi însănătoșit. Prin urmare, catarul de plămâni e în adevăr cel mai periculos. Când plămânul se umple cu flegmă și când sărmanul om nu mai e tânăr, atunci organismul nu mai poate funcționa bine. Dar de o însemnătate și mai mare este influența plămânului asupra inimii. În cazul acesta poate cineva să cadă la pat și din catar să-i provină moartea. Cel mai bun lucru este, când îndată ce simțim catarul, începem să căutăm mijloacele de apărare. Și acum să vorbim despre toate catarurile, fie de laringe, de plămâni, de piept sau orice altă inflamație din partea de sus a trupului. *Toate acestea pot fi vindecate printr'unul și acelaș mijloc.* Și aici voi povățui a se face spălături și, în deosebi, spălătura părții superioare a corpului. Dacă nu suntem destul de puternici pentru a face baia în picioare, atunci cel mai bun lucru este ca să ne culcăm într'un pat bun și să ne spălăm în pat. Și această spălătură să se facă la fiecare ceas. *Să nu mâncăm decât când simțim foame.* A nu mânca este în orice caz mai bine pentru boalele interne. Se face o greșală în îngrijirea bolnavilor, când îi întrebăm dacă n'au încă poftă de mâncare. Ar fi mai bine să le zicem: „Trebuie să mănânci puținel; asta-ți dă putere și viață“.

Când bolnavul n'are poftă de mâncare, atunci să nu mănânce decât când e absolut necesar, dar nici nu trebuie să nu mănânce deloc. Nici odată să nu facem pe bolnav să mănânce prea mult, pentru că-l speriem când ne jelim mereu și-i repetăm: „Trebuie să mănânci căci așa nu mai merge, așa merge pe dos“. Cu chipul acesta insuflăm bolnavului frică și gânduri de tot felul,

cari n'au nici o valoare. Și la urma urmei, facem pe bolnav să mănânce fără să fie nevoie, și-și alege mâncări pe cari firea lui nu le permite. Alimentele acestea rămân înăuntru fără a putea fi mistuite; puțin câte puțin ele devin netrebuincioase, și natura nu mai știe ce să facă cu ele. Atâta vreme cât bolnavul nu cere mâncare și n'are poftă, să nu i se dea decât foarte puțin. Cu cât stomacul e mai puțin plin, cu atât boala are mai puțină putere și cu atât devine mai puțin primejdioasă. Încărcarea peste măsură a stomacului va fi întotdeauna păgubitoare bolnavului: mâncarea silită nu folosește la nimic, ci mai repede strică.

Se poate însă ca bolnavului să-i fie sete! Atunci trebuie să fim foarte prudenți! Intocmai cum nu trebuie să-i dăm mâncare prea multă, tot așa trebuie să îngrijim ca să nu bea prea mult! Setea unui bolnav nu se poate potoli deodată! Un incendiu se poate potoli la începutul său cu câteva ocale de apă. Tot astfel putem reuși și cu câteva pahare de apă să stingem setea organismului. Printre toate încercările, pe cari le-am făcut, cea mai bună este de a nu da bolnavului deodată decât o lingură plină cu apă. În totdeauna să fie lângă el câte un pahar cu apă și la fiecare jumătate de ceas, sau la ceas, să se dea bolnavului câte o lingură plină. Dacă cu atâta nu reușim, apoi nici cu un litru de apă nu-i stingem setea. Prea multă apă în stomac nu face decât să strice. Când pieptul se îmbolnăvește, cum își poate ajuta stomacul cu un litru de apă, de vin, de bere sau de limonadă? Aci trebuie să fim prudenți! Să ne oprim numai la băutura Creatorului. S'o întrebuițăm când suntem bolnavi, dar numai cu câte o lingură! Atâta vreme cât avem încă băutura naturală a Tatălui nostru din cer, avem cel mai bun mijloc. Apa servește la răcoreală, la digerarea alimentelor și în genere întregei firi. Căci pe ea a creiat-o Creatorul însuși. Prin urmare *spălături dese ale părților de sus a trupului și apă băută cu lingura.*

Dar de câte ori trebuie să facem spălături la catarul de piept? Să nu pierdem din vedere că sunt inflamații. Dacă chiar la început nu sunt atât de periculoase, apoi mai pe urmă se poate desvolta o inflamație de plămâni, pleurezie sau junghi, pe cari bolnavul de obicei nu le poate suporta. Spălăturile să se facă de atâtea ori, de câte ori fierbințeala începe să se arate și să se simtă, cuprinzând tot pieptul dela subsuori în jos. Trebuie să așteptăm timp de o jumătate de ceas și dacă trupul începe să asude, atunci e semn că boala începe să descrească: căci sudoarea nu e altceva decât o eliminare a materiei bolnave desvoltate în trup.

Știu însă un tratament, care e mult mai bun decât cel precedent. Și eu îl prefer. Punem cazul că am avea un catar grav, sau dureri și greutate în piept, în plămâni, parte și în inimă, și parte, în fine, și în cap. Atunci e bine când se pune un lighean cu apă sau o bae lângă pat și la fiecare oră să ne dăm jos din pat pentru a intra în bae, așa încât să ne vină apa până la

piept; în acelaș timp trebuie să ne spălăm iute partea de sus a trupului, și întreaga bae să nu dureze, în orice caz, mai mult decât patru până la cinci secunde. Și asta trebuie să se tacă foarte iute. Va fi de ajuns ca apa să ajungă până la mijlocul trupului, lăsând partea de sus a trupului nespălată. Căci răcoarea nu se întinde numai în partea de jos a trupului, ci ea pătrunde și în sus, potolind căldura. Când omului îi e tare sete, apoi îi e sete și întregului trup. Setea însă se manifestă numai pe cerul gurii. Dar și spălăturile combat cu energie aceste boale și le vindecă de minune. Toate aceste cataruri din partea de sus a trupului le putem vindeca în modul menționat. Dar de băut să nu se bea decât numai apă curată. Aceluia căruia cu vremea i se urăște să bea apă, poate să amestece nișel ceai în apă. Dacă se pune în apă o gură lin de ceai de pelin, apa are cu totul alt gust. Nu e așa de amară; se poate obișnui iute oricine cu ea și o poate bea cu plăcere.

Dintre catarurile cari au mai rămas, dureroase și periculoase sunt: catarul de bășică și catarul de rinichi, și acestea sunt foarte dese astăzi. Catarul de bășică survine mai des la sexul femeesc decât la cel bărbătesc! S'ar putea crede că bășica, care totuși face parte din corpul interior, n'ar putea fi atacată de un catar; trebuie s'o spun că, în tinerețea mea — această o va spune și toți doctorii bătrâni — erau foarte puține cataruri de bășică, și că azi, dimpotrivă, ele constituiesc o plagă generală. Care poate fi cauza? Aici nu trebuie să întrebăm mult. De când s'a introdus salurile de gât, s'au iscat tot felul de boale de gât la oameni; așa încât, puțin câte puțin, au rămas iar neîntrebuințate, și mulți zic: „Cu nici un preț nu mai port șal la gât, pentru că am observat că întotdeauna am guturai“. Tot astfel putem zice: De când se moleșesc trupurile și în special în părțile de jos ale trupului, de atunci catarurile de bășică au devenit așa de dese. Dacă întrebați de ce tocmai sexul femeesc este așa de des atacat de această boală, vă pot răspunde că nu veți găsi o singură femeie care să fi suferit de bășică, și care să nu fi purtat pantaloni. Fără îndoială, e o nenorocire mare pentru sexul femeesc că, corpul lor e așa de moleșit, și din cauza asta, nu numai catarurile de bășică, ci și celelalte boale ale corpului interior, precum și catarurile, se desvoltă așa de des. Întrebați la o clinică unde în fiecare zi se fac tot felul de operații, dacă cauza celor mai multe operații cari se fac în partea de jos a trupului, nu e moleșirea. Întrebați și veți afla că dacă n'ar fi purtat pantaloni n'ar fi suferit de asemenea boale. *Oțelirea este singurul mijloc de apărare contra miilor și zecilor de mil de boale. Moleșirea este pricina tuturor boalelor.* Dacă cu treizeci sau chiar cu douăzeci de ani înapoi s'ar fi spus unei țărance să atârne între rufele spălate și o pereche de pantaloni de damă, cu greu s'ar fi găsit una care să poată pricepe una ca asta. Tot satul ar fi răs de ea. Acum ele poartă fără nici o rușine ismene bărbă-

tești. Nu e destul că și pe bărbați îi țin sub papuc, vor să le mai ia și îmbrăcăminte. Copiii astăzi, la un an și jumătate poartă deja pantaloni. Nu va trece mult și te pomenești că vor aduce copilul îmbrăcat cu pantaloni la botez. Așa de departe mergem cu molesirea, că rădem cu toții de lucrurile și de obiceiurile vechi, le ținem drept prostii, ne batem joc de ele, ca acum de pildă. Mulți dintre cei cari sunt de față aci, poartă pantaloni și de sigur că au răs sau și-au lăsat pantalonii, pe cari îi poartă acasă. Dacă se răcește puțin aerul, scoatem nasul pe fereastră și zicem: „Azi e frig, o să fie ger; trebuie să pun pantalonii”. Așa se face azi, și pentru că azi femeile poartă și ele pantaloni, bărbații cred de cuviință de a purta două perechi de pantaloni, de aceia se pomenesc de cele mai multe ori cu cataruri de bășică. Dacă ar fi aici zece cari să sufere de bășică, și ar trebui să jure dacă au purtat pantaloni, atunci ar trebui să mărturisească modul acesta de molesire și spre dovadă să ridice degetele în sus. Ei se vor scuza ca toți imprudenții și vor zice: „Da, port pantaloni, dar foarte subțiri, de olandă fină”. Pe urmă vara se pun pantaloni de lână peste cei subțiri, și iarna se pune lână pe piele și pantalonii subțiri deasupra. Dela un pantalon trecem la altul, dela cel subțire la cel de lână și așa ajungem la catarul bășicii. Dacă mi se prezintă douăzeci de bolnavi de picior spre vindecare, întreb numai atâta: E veche boala? și știu destul. La bolnavii cari sufer de un catar de bășică, căpătăm la fiecare întrebare câte o nouă văicărire drept răspuns. Nu sunt oare persoanele acestea într-o mizerie vrednică de compătimire? Care e sfârșitul, dacă nu vor face o cură strașnică? Și în cazul acesta se spune des: „Catarul a fost destul de dureros, dar acum e grozav de tot”. În chipul acesta se formează un cancer, și ne-am putea chinui ani de zile în chipul cel mai groasnic. Și pacientul de multe ori își zice: „Eu însumi sunt de vină”. Și aceasta e foarte dureros. Și contra tuturilor acestor boale există un mijloc, care e oarecum sigur, și anume: Oțelirea. Nici o persoană de sex feminin să nu poarte pantaloni. Țin minte că în tinerețea mea, au murit câteva persoane de îngheț. În anul 1829 era frigul cel mare la culme în acest secol. Într-o noapte au amorțit patru persoane, cu totul alte persoane decât noi; fiindcă nu erau oțeliți. Un om oțelit nu îngheață așa de iute. Cu cât însă oamenii se molesesc mai tare, cu atât îngheață mai lesne, cu atât gerul e mai periculos pentru ei și cu atât vindecarea mai grea.

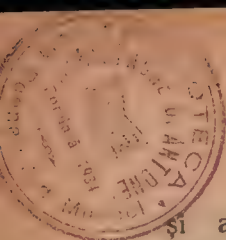
Dar cum să influențăm asupra bășicii? Trebuie să luăm în seamă că aceste organe interne sunt foarte gingașe. De aceea și boalele cari atacă aceste organe sunt foarte periculoase și vătămătoare. Putem curăța cerul gurii cât se poate de bine, dar înăuntrul trupului nu e așa de ușor. Pacienți de aceștia au venit cu sutele vara asta. Putem râde de un lucru ca acesta. E de ajuns numai să mă gândesc la mizeria aceasta și apoi pot spune destule. Tot așa e și cu catarul de rinichi. Și cauza

acestui e tot moleșirea, iar vindecarea e grea. Dintre boalele cari mi s'au prezentat, cele mai neplăcute îmi sunt catarul de bășică și de rinichi. De obicei bolnavii vin aci tocmai când organele sunt deja atacate și putrezite, și când știința e zadarnică în cercetările ei. În împrejurările acestea e foarte greu de vindecat. Nu putem scoate un rinichi putred ca să punem în locul lui un altul nou. Când bășica e putredă și sleită de câteva inflamații, cum putem veni în ajutorul ei? În astfel de bășici, chiar și urina e aprinsă, după cum ne-o arată și culoarea. Urina conține multă sare, ea mănâncă într'una pereții bășicii și boala poate deveni deabinelea fără leac. Aceste boale sunt foarte grave. Dintr'o sută de cazuri, 96 provin din moleșire. Dar orice sfat nu le ajută; dacă le faci femeilor observație că se strâng, apoi râd; și dacă ajung într'o stare deplorabilă apoi plâng, dar nu cred că ceeace le-a adus în starea asta, e corsetul. La urma urmei ele dau de ce fugeau, vrând-nevrând. Așa se întâmplă femeilor cu miile și cu sutele de mii, cari nu numai că plâng lacrimi amare când ajung într'o astfel de stare mizerabilă, dar își și spun: „Noi singure suntem vina mizeriei noastre!” Dacă am începe să întărim copiii de mici, atunci ei ar crește oțeliți. Dar astăzi educatorii sunt de cele mai multe ori niște persoane cari nici ele singure nu sunt educate. Sunt educatori cari sunt nevoiți să-și spună: „Suntem moleșiți și copiii cari ni se încredințează, trebuiesc să fie și ei moleșiți”. Când e frig, ținem întotdeauna șalul ori blana la gură, ba nici nu eșim din casă. Și dacă Dumnezeu dă vreo zi caldă, apoi nu e destulă umbră. Ei, ce e de făcut? Unii copii nu pot suferi soarele, și iar nu-i ducem la aer. Câți vor fi care n'au lepădat toată vara mănușile din mână! Și cum s'or fi simțind mâinile lor! Ca de cocă, unsoare, pentru că porii nu pot răsufla în voe. Parcă trebuie să stea mâna în mănuși ori în murdărie. Indata ce vine toamna, ori iarna, mâinile sunt reci, ca ghiața, și tocmai ca mâinile sunt și picioarele. De ce oare ar fi rușine să-și arate mâinile cu cele cinci degete? Nici nu-mi poate intra în cap cum poate fi o rușine așa ceva. Acum doi ani, cu ocazia unei vizite mi se spuse: „Când vii în societate, nu trebuie să fii fără mănuși”. Eu însă răspunsei: „Dacă mă goniți am cel mai bun motiv de a pleca”. Cine nu mă poate suferi fără mănuși, pe acela nu-l pot suferi cu mănuși.

Pentru azi am „trăncănit” destul... Da, toți pot spune: Astăzi ne-a „trăncănit” iar destul, și femeile vor adăuga satisfăcute: „Dar azi și-au căpătat și bărbații partea lor”.

Umflătură la genunchi

O fată de 30 de ani avea o umflătură mare la încheetura genunchiului. Umflătura îi producea câte odată dureri mari și ardea. Bolnava a întrebuințat medicamente o jumătate de an, între altele și un bandagiu de gips timp de 12 săptămâni



Și altul timp de 8 săptămâni. Starea ei s'a agravat astfel că nu mai putea atinge pământul cu piciorul; în deosebi o dureau încheetura genunchiului. Neputându-se folosi cu nimic, s'a făcut încercare cu flori de fân, legându-se acestea dela încheietură până la mijlocul șoldului. Durerile au început îndată să slăbească și umflătura să scadă. Când umflătura dispăru pe jumătate, s'a întrebuințat la fiecare a doua zi dușuri la piciorul de care suferia. Aproape după 8 săptămâni putu să umble bine cu piciorul și după puțină vreme fata s'a reîntors la munca sa cea grea.

Umflături la oase

Adeseori se ivesc umflături tari împrejurul oaselor, cu deosebire la fălci, la încheeturi, la genunchi și în alte părți cu oase. S'ar putea crede că au crescut iarăși oasele. Lucrul e de însemnătate, ceea ce se vede din frigurile ce prind pe om și de timpul cel îndelungat ce cere vindecarea (adese ori 14 zile până la trei săptămâni). Intr'adevăr astfel de umflături reclamă totdeauna mare precauțiune în tratament și o intervenție repede. Neglijându-se boala, osul trece în disoluție și ajutorul nu mai e ușor, ba adeseori imposibil.

Remediile cele mai bune și mai grabnice sunt: Să se pună la locul umflat, alternativ de două-trei-patru ori, cataplasme. Cele mai probate sunt cataplasmele cu fiertură de *flori de fân*, *pale de ovăz*, mai departe cataplasmele cu *fenugrec* fiert.

La umflături fac bun servici și grăbesc vindecarea: înfășurări scurte la fălci, un șal sau o legătură la gât, la genunchii • înfășurare a întregului picior. E de ajuns a întrebuința aceste mijloace odată pe zi.

Colicele

Colicele împreunate cu vărsături și cu durerea stomacului se ivesc în mod subit. Nu li se cunoaște cauza și proveniența. Se poate să fie precedate de o răceală, de o înfierbântare, sau să vină din mâncare ori din băutură. Un astfel de bolnav trebuie pus imediat în pat, să i se pună o cârpă caldă pe trup (poate și un vas cu apă caldă), cu care se încălzește patul și să se acopere bine, așa ca să nu pătrundă aerul la dânsul. Ca mijloc de ușurare să i se dea o mică măsură de *lapte fiert cu chimen*. Acest simplu medicament de casă e de ajuns.

În ce privește mâncarea și băutura să i se dea, în timpul cât va ține această stare, mâncări simple de tot, puțin sărate și piperate, și ușor de mistuit. Cine se mulțumește cu apă sau cu lapte, e de lăudat. Pot recomanda și apă cu ceva vin.

Formarea de gaze în stomac și în canalul intestinal. — Colică de vânturi

(Din „Testamentul meu“)

Dacă oamenii sunt canoniți de nenumărate boale, dintre cari unele mai grave și altele mai ușoare, apoi vânturile și gazele sunt și ele o boală care cauzează la mulți, mari suferinți. Oamenii afectați de această boală, au o mare neliniște sau fierbere în intestine, ei simt adesea mari văjațeturi și băjbăituri, sunt frământați de o indispoziție sau durere locală și dau drumul la multe gaze cari es fie pe dinainte, fie pe dinapoi, după care pacienții simt o ușurare. Dacă gazele strânse sunt în cantitate mare, atunci provoacă la unii irică, iar la alții mai ales amețeli, durere de cap sau alte afecțiuni, junghiuri în spate și în șale și altele.

De unde vin aceste gaze, aceste apăsări? Cauzele pot fi diferite. Când într'un conduct de apă burlanul nu e curățit vreme îndelungată, apoi unele materii sau substanțe ale apei se alipesc de burlan; sau să luăm un burlan care merge din sobă în coș și care se umple din ce în ce cu funingine. Tocmai așa se poate fixa pe intestine o mulțime de depozite și transpirarea lor formează gazele. Cu cât se strâng mai mult asemenea rămășițe de materii, cu atât intestinele se astupă mai mult și cu atât lărgirea devine mai mare. Călătoria mâncărilor prin intestine va deveni mai lentă, și în urma acesteia nu va întârzia de a se ivi o oarecare lenevire și slăbiciune. Dar dacă aceasta se întâmplă în genere în intestine, nu trebuie să ne mirăm că se exercită o oarecare presiune asupra abdomenului, și abdomenul se buhăește cu totul în urma acestei apăsări, ceea ce dă naștere la o astupare mecanică a canalului natural. Dacă mâncările nu sunt bine digerate, când se mănâncă prea peste măsură de mult, așa încât mare parte din mâncăruri nici nu poate fi frământată și digerată, ci este expulzată în cea mai mare parte nedigerată, atunci se produc opriri sau stagnațiuni învârtoșate, prin cari intestinele se dilatează neegal, într'un loc mai mult, într'altul mai puțin. Aceste dilatațiuni mai mult sau mai puțin puternice au însă de efect niște turburări și incomodități, cari sunt foarte vătămătoare, cari slăbesc natura și o reduc la inactivitate.

Acelaș efect îl au și mâncările pe cari stomacul nu le digerează, adică acele mâncări cari nu pot fi atacate de sucurile stomacului și trebuie să fie scoase afară neuzate și neutilizate. Cel mui bun exemplu îl avem la cai. Când ovăzul cu care a fost nutrit un cal bătrân este scos pe câmp ca îngrășământ, el incoltește din nou, ceea ce dovedește că a rămas neatins. Așa se întâmplă și cu unele mâncări cari au trecut prin intestinul omenesc; ele rămân nedigerate și nu fac decât a cauza indispoziții și incomodități. Apoi există și multe mâncări cari unora le plac foarte

mult, precum: ridichile, varza nemțească, în genere multe legume fierte în apă, mai ales varza roșie.

Mulți inși cari au suferit de incomodități știu prea bine cari mâncări le cauzează gazuri și cari nu.

Anemicii și nervoșii se plâng de obicei de latuosități (vănturi) fiindcă la dânșii nu există activitatea și eliminarea trebuincioasă; sucurile sunt stricate, hrana este scoasă afară pe jumătate neîntrebuințată și nu poate decât să incomodeze la trecerea ei prin canalul intestinal. Ca un foc, care arde încet și desvoltă mult fum, tocmai așa se strâng în intestine gaze, din cauza digestiei lente. Mai cu deosebire însă sufer de gaze oamenii cari au o natură foarte rece, al căror stomac are prea puțină căldură. Aceștia pățesc cu digestia ca femeia care vrea să gătească bucate cu lemn verde; ea capătă mult fum și abur, dar bucatele nu se gătesc bine.

Dar ce să le faci oamenilor? Așa sunt ei făcuți ca să nu aleagă cum se cade mâncările; caută numai ceea ce pare gustos cerului gurii și mănâncă când lucruri prea dulci, când prea acre apoi trufandale și mâncări neobișnuite, adesea nu numai cu ne, puțință de mistuit, dar chiar cu desăvârșire nesănătoase. Și așa un talmeș-balmeș să digereze stomacul! Acești oameni nu trebuie să se aștepte la nimic bun dela toate acestea; cu atâtea doar se aleg și ei, că acele mâncări le încarcă stomacul și îi suferă prin aglomerațiuni stagnate și prin formare de gaze.

Ne trebuie asemenea să uităm că în interiorul intestinelor se face o fermentațiune, cât timp nu este eliminat tot ce este netrebuincios. Ca orice foc, așa și fermentațiunea își are umul ei, și fumul aci sunt gazele.

Când se strâng dar la un loc atâtea boale și fermentația devine puternică, formarea gazelor va fi mai puternică, și toate relele enumerate se vor ivi mai mult sau mai puțin.

Există apoi oameni care țin mai totdeauna gura deschisă și sorb cu chipul acesta prea mult aer, din care intră mult în stomac și așa și în intestine. Aceasta are loc mai cu deosebire când unii oameni mănâncă prea iute, nu mestecă bine și când mâncările sunt înghițite fiind însoțite de aer. Astfel țărânul la care eu am servit odată, avea foarte multă dreptate când interzicea să se vorbească la masă. Negreșit că țărânul nu s'a gândit la aceasta, ci credea numai că cu vorba se perde multă vreme de geaba, căci nu se lucrează.

După cum gazele se pot strânge mai tare sau mai slab, tot astfel ele se pot înmulți până într'atâtea încât să dea loc la o boală grea, colica de vânturi, la care se face o lărgire pe a mare a intestinului gros, cauzând dureri din cele mai violente și putând da loc la plesnirea intestinului. Dacă intestinele sunt foarte șubrede și slabe și dacă se ivește atunci o asemenea lărgire, aceste gazuri pătrund prin chiar intestinul cel gros în cavitatea pântecelui, ceea ce negreșit nu se poate face fără du-

reri mari și este cu totul nenatural; mie îmi face efectul ca și cum ar eși sânge.

Când se acumulează multe gaze și produc dilatațiunea mare a intestinului gros, se naște lesne o stare care, după cum am zis deja, se numește colică de vânturi. Durerile sunt mari și deșertarea gazelor este imposibilă.

Aci trebuie înainte de toate potolită revoluția cea mare, pentru ca să se curme durerile și vânturile să se risipească din nou. Această colică de vânturi au tratat-o deja străbunii noștri cu diferite leacuri băbești. Unii întrebuințau capace de pământ calde; le înveleau într'un prosop și le puneau pe locul unde simțeau durerea; alții puneau într'un săculeț $1\frac{1}{2}$ —2 kilograme de ovăz, îl lăsau să stea câțva timp pe mașina de gătit și încălzeau apoi cu el locul dureros. Cunoșteam o femeie care suferea mult de colică de vânturi; ea lua două cărămizi, le încălzea bine și își punea una din ele într'un prosop cu care se înfășura; dacă se răcea cărămida, puneă pe cealaltă, și așa urma înainte până ce înceta orice durere. Dar același serviciu îl face și un prosop îndoit în patru sau în șase, muiat în apă și oțet, pe care îl pui cald de tot; îl reînoești la fiecare 12—16 minute, până ce durerile au încetat de tot. Pe lângă aceasta se poate lua intern ceai de *fenicul* fiert, și lapte în care s'a fiert *fenicul* și pe care îl bei fierbinte; acestea fac să înceteze durerile în scurt timp; 6—8 *picături de unt de cuișoare și de anason sau pelin* luate într'o lingură de apă caldă alină durerile în timpul cel mai scurt. Dar să nu se uite că aceste leacuri nu fac decât numai că potolesc durerile, însă cu aceasta încă nu s'a înlăturat cauza colicei. Dacă bolnavul își va pune zilnic o compresă aplicată deasupra și mai târziu o compresă pe desupt, sau vice-versa, atunci și cauza colicei va fi în curând înlăturată. Dacă însă pacientul e în toate puterile lui, adică robust și voinic, atunci o semi-bae, un duș la pulpe sau un duș pe spinare, vor face cele mai bune servicii.

După cum gazele pot da naștere la boale și dureri în intestine, tot așa pot pătrunde în sus ca fumul în coș; ba se pot ivi chiar și la cap, unde provoacă la unii amețeală, la alții dureri de cap, dureri de ochi, iritațiuni, dar mai ales insomnie și dureri la coapsa dreaptă sau stângă, cum și nervositate acută.

Gazele se formează asemenea când corpul se află într'o inactivitate mai îndelungă, de exemplu la oamenii pe cari ocupațiunea sau profesiunea lor îi ține mereu la acelaș loc, unde fatalmente trebuie să se prăpădească, dacă nu vor căuta prin diferite remedii, să împiedece ca să se formeze prin aglomerări stagnante astfel de gaze.

Ce remediu poate să vindece o asemenea infirmitate, și cum se poate ea preveni mai lesne? Primul remediu este apa rece, întrebuințată extern, apoi apa rece și buruienile întrebuințate intern. Oamenii canoniți de gaze au natură slabă. Această

slăbiciune se înlătură prin apa rece prin care nu numai că se deșteaptă natura și se excită la o mai mare activitate, ci se eliminează în același timp și gazele.

Christian se plânge: „Sunt sănătos în tot corpul, dar simt o mare slăbiciune și toropeală în pantece, sunt totdeauna tare buhăit și uneori nu sunt bine dispus”. Christian să facă trei dușuri la pulpe, două dușuri pe spinare și un duș complect. Prin aceste dușuri se fortifică natura și gazele se vor împuțina foarte repede. Dacă va lua în săptămâna a doua trei semi-băi, două dușuri pe spinare, un duș pe pulpe, semi-băile vor fortifica tot abdomenul, vor avea asupra-i o acțiune astringentă și vor elimina multe gaze, prevenind o altă acumulare. Dacă apoi va mesteca și înghiți în prima zi zece, a doua zi cincisprezece, a treia zi douăzeci și cinci *boabe de ienupere*, se vor disolva și elimina prin aceasta multe materii uzate și gazurile se vor împuțina. Zilnic o ceașcă de ceai de *fenicul* și de *pellin* face asemenea a se expulsa multe materii stricate, cu cari se deșartă și gazele. Dacă se fierbe *aloe* cât se ia pe vârful cuțitului, într'un sfert de litru de apă, la care mai adaugi o lingură de *miere*, și iei în toate zilele, dimineața și seara, trei linguri din această băutură, care deși nu e tocmai plăcută, însă este cu atât mai eficace, și dacă urmezi așa 4—6 zile, atunci se va expulsa o mare cantitate de mucusități, prin care și gazele vor scădea în mod considerabil sau vor fi înlăturate cu desăvârșire. Numai să se aibă în vedere de a se menține aplicările de apă și că trebuie astfel a se exercita o îndoită acțiune internă și externă. Iar *coaja de stejar*, *pellin* și *coada șoricelului*, zilnic o ceașcă în două porțiuni, expulsează deasemenea mucusități nefolositoare și ajută la înlăturarea gazelor.

Dacă formarea gazelor provine de la mâncări nedigerate bine, și dacă în intestine sunt aglomerațiuni stagnante de oarecare dimensiune, atunci la oameni robuști două dușuri pe spinare și două spălături întregi în pat pe săptămână vor avea un bun efect. Asemenea trebuie să se intervină și intern pentru îmbunătățirea stomacului și eliminare. La aceasta servește într'un mod cu totul deosebit *pellin* și *jaleș cu fenicul*, băut zilnic o ceașcă în trei porțiuni. *Rădăcină de soc*, *boabe de ienuper* și *coada calului*, alternate cu ceaiurile pomenite, au un efect foarte favorabil; dacă mai iei apoi un pahar cu *aloe* și *miere* în trei porțiuni pe zi, obții odată cu fortificarea naturii și o curățire pe dinăuntru.

Dacă gazele provin dela mâncări nedigerate, fie că mâncările au fost prea tari sau în genere nu erau bune pentru a fi întrebuințate ca hrană, fie că natura e prea slabă pentru a putea să digereze cum trebuie, să se exercite, înainte de toate o acțiune asupra corpului, pentru ca să se fortifice mai mult, și apoi sucurile stomacului trebuiesc ameliorate, pentru ca să poată digera bine.

August a fost bolnav. De atunci cele mai multe mâncări

îl apasă și el dă des drumul la gaze. Apoi îi lipsește și sca-unul și are totdeauna burta buhăită; bine de tot nu se simte niciodată, și nici nu poate să doarmă bine. Starea aceasta are desigur drept bază o slăbiciune a constituției, și probabil că a rămas și o rămășiță a boalei. Ce trebuie să facă dar August? Să aleagă o hrană foarte simplă, să mănânce porții mici și mai bine de mai multe ori pe zi, decât mult dintr'o dată; asemenea poate, pe lângă aceasta, să bea puțin ceai de *pelin*, *cintaură*, *coaje de stejar*, sau să facă cură de *boabe de ienupere*. Lucrul de căpetenie însă va fi o cură de apă corespunzătoare, care dizolvă materiile stricate, dacă mai există din boalele anterioare, fortifică natura, mărește căldura naturală; cu un cuvânt, aduce într-o stare mai bună mașina întreagă.

Lucrul cel mai bun va fi: pe săptămână două dușuri la pulpe pe zi, 1—2 semi-băi; dacă pacientul e cam slab, mai poate să facă și 2—3 spălături superioare pe săptămână; dacă este robust, atunci poate să facă pe săptămână și 2—3 dușuri aplicate deasupra. Asemenea poate să se lege de două ori pe săptămână cu un prosop îndoit în două sau în patru, muiat în apă de flori de fân și pus cald pe pânțe; căci aproape nimic nu poate să aibă un efect mai bun asupra unui stomac slăbit decât aplicarea pe pânțe a unui prosop îmbibat cu apă de oțet sau cu apă de flori de fân.

Dacă aceste aplicațiuni se fac timp de 3—4 săptămâni și apoi pe jumătate de atâtea ori, atunci desigur starea pacientului se va îndrepta. Dacă însă pacientul totuși nu s'ar face bine, și dacă prin urmare acest tratament s'ar dovedi ca fiind prea slab, atunci pacientul poate să facă zilnic, odată și chiar de două ori, o spălătură întreagă eșind din pat, și să se pună apoi iarăși în pat. E sigur că spălătura va produce un bun efect; în caz când nici aceasta n'ar fi destul, atunci dușurile mai sus arătate pot fi făcute paralel cu aceste aplicări. În ceea ce privește hrana, să se adopte ca principiu fundamental: a nu mânca bucate prea acre și cu prea multe condimente, ci a mânca numai bucate cari conțin substanțe nutritive bune și multe; nu pot însă îndestul recomanda abținerea dela multe lichide.

Un alt exemplu: Clara s'a sculat dintr'o boală grea, are stomacul încărcat și după cum au găsit medicii are și multe abcese în stomac. Avea pânțele neîncetat buhăit, expulza multe gaze și de buhăială și neastămpăr nu putea dormi. Pentru a potoli căldura și a vindeca erupțiunea din stomac, am sfătuit-o să mănânce la fiecare ceas o lingură de *brânză de vacă*: brânza va goni căldura și va vindeca și erupțiunea; dar totodată i-am permis să mănânce și orice mâncări simple ar dori. Fiindcă această brânză îi place foarte mult, ea n'a mai mâncat și n'a mai băut altceva decât brânză, s'a hrănit numai cu dânsa, și s'a și vindecat. A trăit peste șase luni cu această hrană simplă și toate *vânturile* au încetat; capătă somnul cel mai bun, își recă-

pătă toată forța de mai înainte, și se însănătoși pe deplin. Cine ar crede că o mâncare așa de simplă, ca brânza de vacă, poate să producă un astfel de efect? Brânza de vacă posedă substanțe nutritive pentru natură; totuși n'aș sfătui pe nimeni să trăiască neîncetat numai dintr'o asemenea hrană unilaterală; din contra, este de recomandat oarecare variațiune în mâncări. Dar constant rămâne principiul fundamental: puține lichide și nimic decât o hrană substanțială (puternică).

În cazurile menționate mai sus s'au produs incontestabil gaze și acestea se formaseră printr'o fermentație ce trebuie atribuită congestiei și acrelei din stomac. Și aci rămâne iarăși ca principiu primordial: Toate substanțele vătămătoare, cari cauzează neorândueli și stricăciuni în constituția omului, trebuesc dizolvate și eliminate și, pe lângă aceasta, trebuie să se fortifice și natura.

Scoartă pe cap

O fată de țaran îmi povestea că aproape de doi ani avea bube mici pe pielea capului, ba și pe fața întreagă, când mai mari, când mai mărunte. Sub păr i se formaseră bube multe, mai mari sau mai mici, din cari eșia un lichid. Adeseori o mânca pielea și simțea o fierbințeală continuă. A întrebuițat multe medicamente cu deosebire purgative, dar nu s'a putut vindeca.

Prin cura de apă s'a restaurat în șase săptămâni. I-am recomandat să întrebuițeze cura de apă, timp de trei săptămâni, în modul următor: 1) Să se spele pe săptămână de trei ori, noaptea din pat, pe trupul întreg și apoi să se culce iarăși la moment; 2) Să îmbrace de două ori pe săptămână o cămașe udată în apă sărată; 3) Să întrebuițeze un abur la cap odată pe săptămână. Pentru a se însănătoși și a se întări pe deplin, să întrebuițeze în cele din urmă trei săptămâni următoarea cură: să îmbrace în fiecare săptămână odată, o cămașe udă, și să se spele pe trupul întreg odată sau de două ori. Ca medicament să ia pe fiecare zi, de două ori, 20 de picături *extract de ginistru* într'un pahar de apă.

Dureri de cap obișnuite.

Un domn din clasele înalte avea o durere de cap deosebită, începând regulat dimineața la 7 ore și încetând seara la asfințitul soarelui. Durerea era așa de mare, încât nu putea să citească nici lucruri ușoare, cu atât mai puțin putea să se îngrijească de agendele de scris ce i le impunea profesiunea sa. În timpul nopții nu simția nici o urmă de această durere, care părea că dispărea, firește, când nu se ocupa cu spiritul. Locul

care-l durea era la partea stângă a frunții și avea periferia unei monede de 5 franci. Durerile îi atacau nu numai capul, ci și corpul întreg, astfel că omul se sfârșia văzând cu ochii. Cu sănătatea feței îi pieri și forța. Cei mai renumiți medici fură consultați, ba domnul nostru a cercetat și un institut de hidroterapie, dar fără nici un succes. Ca ultimă încercare, medicii trimiseră pe pacient la Meran, de unde se întoarse acasă, cum se părea, însănătoșit. Rudeniile îl salutară cu bucurie și le părea bine că s'a însănătoșit. Dar a doua zi dimineata, la ora 7, vechiul și misteriosul său oaspete, boala, se reîntoarse în acelaș loc al durerii. O tânguire și o plângere cuprinse casa întreagă; acum era mare nevoie de un sfat bun. Niște cunoscuți îi recomandă cura de apă și în cele din urmă se decisă a face o încercare. Boerul arăta rău bolnav la față și era slăbit. Descriindu-mi durerile, mai adăose că rare ori se află fără guturai și poseda puțină căldură naturală. Toate acestea se atribuiau unui accident ce-l suferise cu mulți ani înainte. Ori care ar fi cauza, îmi zise terminând, să-l curez, căci îi cunoșteam starea acum.

Fața posomorâtă, căldura naturală slabă, sensibilitatea la orice schimbare a atmosferei ce derivă din această stare: slăbirea corpului, toate aceste simptome erau niște martori, cari arătau, nu petecul de durere la cap, ci întreaga natură bolnavă, întregul corp stors de puteri. Mi-am întocmit procedarea după aceste simptome. Am cercat să influențez asupra organismului întreg, — ignorând cu totul durerea locală dela cap.

Mijloacele simple de întărire, ca unele spălări — indicate în partea primă a cărții — îl făcură sănătos, adică i se restabili transpirațiunea proporțională a pielii, circulațiunea corectă a sângelui, mistuirea bună și prin aceasta urcarea căldurii naturale, o față mai trandafirie, însănătoșirea complectă. E tot vechea istorie și totuși ea nu poate fi comunicată îndeajuns.

Cât de curată este judecata mea cu privire la durerea de cap, aceasta s'a constatat prin succesul obținut. În aproape 6 săptămâni, corpul întreg al pacientului s'a bucurat de cea mai bună sănătate. Chiar și durerea de la frunte ce inspira atâta frică nu mai readuce fatala oră șapte. Apa (fără a fi aplicată la acest loc) a vindecat gratuit, deodată cu corpul întreg, și această parte.

— De vre-o 6—7 ani — așa ne spune un domn — sufăr mai multe săptămâni de o durere de cap, care îmi agravează împlinirea chemării, ba adese ori mi-o face imposibilă. De multe ori mi-am pierdut orice curaj și orice plăcere de viață. Simțiam o presiune în cap și acum aveam simțirea că îmi circulă ceva în cap în formă de fluiditate. De câte ori călcăm cu pas solid, aveam dureri în cap. Când umblând sau lucrând mă încălzeam, mă simțiam în situațiunea unui om beat mort. De 8 ani am avut piatră la rinichi. Doisprezece medici, consultați de mine

în diferite epoci, pentru dureri de spinare, n'au cunoscut acest rău. Un singur medic mi-a putut da ceva ajutor. Capăt dureri de rinichi când mănânc ceva acru sau când se aglomerează prea multe gaze. Simt acest rău îndată ce umblu mai mult și mă încălzesc sau șed mai mult. Îndată simt o vâpaie în corpul întreg și după aceasta imediat un frig puternic. Vara îmi e mai aspră decât iarna. Mai înainte am suferit de un somn letargic. Am fost foarte sănătos, viguros, tare și bine construit. Credeam că abia poate fi cineva mai sănătos decât am fost eu timp de douăzeci de ani. Am fost deja odată în Königstein în spital, am dobândit ușurare, dar nu și vindecare".

Iată cura aplicată: 1) pe zi două dușuri deasupra. 2) umblare în apă în fiecare zi și dușuri pe genunchi. Pe săptămână trei până la cinci dușuri pe spinare, mai des bae de șezut. Cu deosebire s'au folosit mijloacele de întărire: a umbla pe iarbă și pe pietre, a bea ceai de boabe de ienuper, de măcieș, dar din când în când, două cești pe zi.

În timp de patru săptămâni s'a făcut sănătos și acum, după o jumătate an, se poate zice că se bucură de o sănătate deplină și de o deosebită vigoare sufletească și trupească.

Un om povestea următoarele: „Sunt de 35 de ani; am în continu durere de cap și câteodată o astfel de slăbiciune, încât nu o pot suferi. Pe piept ca și pe spinare, simt mereu dureri. Mai tare mă doare ceafa de convulsiuni neconținute. Mă surprinde mult că-mi cade părul de pe cap; dacă această stare va mai ține o jumătate de an, nu voi mai avea păr pe cap. Picioarele și mâinile sunt de regulă reci. Apetit n'am deloc".

Cura: 1) să îmbrace de trei ori pe săptămână o cămășe udată în apă sărată; 2) să-și spele de trei ori pe săptămână noaptea corpul întreg; 3) să ia pe zi câte un vârf de cuțit de praf alb.

Prezentându-se după două luni acest om îmi declară că era pe deplin sănătos; mai simția dureri numai la părțile cari suferiseră mai mult. Greutatea corpului său crescuse cu 5 kgr.

Doi domni, muzicanți de profesiune, îmi istorisesc următoarele: „Noi amândoi avem aceeași durere; durere de cap neîntreruptă; câteodată abia o suportăm, somn foarte puțin și neliniștit. Congestiuni și amețeli ne chinuesc până la disperare. Mâinile și picioarele sunt cu totul reci. Suntem aproape incapabili de profesiunea noastră". Amândoi erau trecuți de 50 de ani.

Acești tovarăși de dureri au întrebuințat timp de 14 zile cura următoare; șase zile de două ori pe zi duș pe corp și de două ori duș pe genunchi, în celelalte zile alternativ într-o zi baie de jumătate, iar într-alta duș pe spinare; pe lângă aceasta odată pe săptămână câte un abur la cap. După douăsprezece zile amândoi pacienții s'au restaurat și-și continuă profesiunea.

Pentru a-și conserva sănătatea și a-și câștiga puteri, nu mai era de trebuință decât o aplicațiune pe zi și de două ori

pe săptămână o baie de jumătate. După informațiunile mai noi reconvașcența progreșă perfect.

Un domn din Ungaria îmi dete următoarele date: „De mai bine de un an sunt incapabil de profesiunea mea, din cauza violentelor dureri de cap și a amețelii ce am. Mă pișcă și mă arde cumplit corpul și aceasta îmi răpește tot somnul. Din cauza suferinței sunt cam melancolic și fricos de tot“.

După puține săptămâni deveni sănătos aplicând următoarea cură de apă: 1) dușuri pe bust și îndată după aceasta, umblatul prin apă; 2) baie de jumătate în fiecare zi, iar în săptămâna a doua și a treia asemenea bae de trei ori, dușuri pe bust și la genunchi în fiecare zi; 3) mai târziu baie completă și dușuri pe bust împreunate cu umblatul prin apă.

Dureri de cap nervoase.

Doi studenți trebură să părăsească institutul înainte de a termina anul școlar. Amândoi aveau atâtea dureri de cap și o astfel de congestiune, încât nu mai puteau studia, ba abia puteau să mai citească câteva minute. Toate mijloacele întrebunțate nu le-au folosit nimic. Le-am dat acestor sărmani studenți sfatul simplu, să-și petreacă cea mai mare parte din zi umblând desculți, mai ales prin rouă; să stea, dacă se poate, în pădure sau într'un riuleț vre-o câteva minute pe oră; să facă pe zi două, iar în vreme caldă, trei dușuri pe bust.

Ambii tineri urmând acest sfat au făcut mai mult de cât li s'au cerut. Văzând că le este mai bine, s'au încurajat și la sfârșitul vacanței s'au reintors sănătoși și voioși la institutul de educațiune.

Ce bine ar fi dacă în institutele unde se practică atâta gimnastică, s'ar face și astfel de exerciții gimnastice, cari nu înfierbântă și nu agită natura, ci din contră o liniștesc! Nu se poate crede ce efect are umblatul desculț prin lunca udă sau prin rouă.

Un om de 45 de ani începu a mi se plânge: Medicii declară durerea mea, — durere nervoasă de cap. Pururea port legătură la cap; câteodată sufăr de o presiune irezistibilă la partea dinapoi a capului, când la dreapta, când la stânga. Trăgându-se durerea la spinare, capăt palpitare gravă de inimă, adeseori ceasuri întregi. Adeseori îmi pierd apetitul de tot; am câte o amețală de nu pot umbla singur, astfel că soția mea trebuie să mă însoțească în călătorie. Toate aceste dureri le întrec suferința sufletească. Sufăr de o melancolie atât de disperată, încât adese o.i mi-am dorit moartea“. Domnul acesta era gras, culoarea feții gălbue și vestejită, corpul tare plin.

În 13 zile starea sa întreagă deveni normală. Greutatea corpului scăzu mult; durerile de cap și amețelile dispărură, o dispoziție sufletească senină, somn bun și apetit înlocuiră starea bolnavă de mai înainte.

S'a întrebuințat cura următoare:

1. În prima zi un duș pe bust și pe genunchi înainte de prânz; — duș pe spinare și umblare prin apă după prânz.

2. A doua zi, înainte de prânz, duș pe spinare și mai târziu umblare prin apă; după prânz iarăș duș pe spinare și mai târziu pe genunchi. 3. A treia zi înainte de prânz, un duș pe bust și pe genunchi, după prânz un duș complet, mai târziu baie de jumătate.

Pacientul fiind robust și viguros, primi 4 aplicațiuni pe zi.

Convulsiuni (sgârcluri, spasme).

Am fost chemat la o bolnavă, îi tremura corpul întreg tresăria în pat, când în sus, când la dreapta, când la stânga. Mamă-sa îmi spuse:

„Fiica mea are totdeauna dureri teribile de cap, o presiune gravă pe piept și în părțile pântecului; mâinile și picioarele îi sunt permanent reci ca gheața și umede de o sudoare unsuroasă; fiica mea e măritată aproape de un an; zece săptămâni a fost sănătoasă de tot, după acest timp a căzut cu încetul în starea de azi, care s'a înăsprit până în gradul de față; nu poate mânca nimic, cel mult câteva lingurițe de supă goală sau cafea. Toate medicamentele prescrise de medici, injecțiunile și tot ce s'a întrebuințat pentru a forța somnul, n'au contribuit decât să agraveze și mai mult starea boalei”.

Am dat acestei paciente sfatul următor: Să-și țină în fiecare zi picioarele în apă rece, până deasupra pulpelor, și să le spele cu un burete sau cu un ștergar; imediat după aceasta să-și bage și mâinile până la umeri, în apă rece, timp de un minut, și să le spele. Apoi să-și pună și mâinile și picioarele sub o plapumă. În fiecare dimineață și după prânz pacienta să ia cam *douăsprezece picături de mușetel*, în 6—8 linguri pline cu apă caldă. Ca nutriment să bea din timp în timp 3 — 4 linguri pline cu *lapte* sau *cafea de malt*. Cu deosebire se recomandă laptele și cafeaua alternativ.

După 12 zile pacienta s'a restaurat, astfel că i-a venit apetitul pentru bucatele obișnuite: convulsiunile dispăruseră și presiunea ce o simția asupra pieptului și a unor părți ale stomacului a încetat. Durerea de cap a dispărut, mâinile și picioarele redobândiră căldură.

Aplicațiunile ulterioare au fost: la fiecare două zile picioarele în apă, după cum s'a zis mai sus; de două ori pe săptămână o baie caldă de picioare cu cenușe și sare, timp de 14 minute; să-și spele corpul întreg odată pe săptămână și îndată să se culce iarăși în pat. În locul picăturilor de mușetel să ia *picături de jaleș*, 10—12 picături în apă caldă. Pacienta s'a restaurat astfel că putu să meargă iarăși la biserică și să-și vadă

de lucrările casnice. Pentru a-și dobândi pe deplin sănătatea și vigoarea n'are decât să se spele de două ori pe săptămână în apă rece. Băile de jumătate îi vor face un serviciu și mai bun.

Cârcei.

Cât de des se întâmplă ca oameni în floarea vârstei sau la adânci bătrânețe să sufere de cârcei, cari să-i apuce la cel mai mic lucru! O mare bucurie, o mânie, o ceartă, o greață de ceva sau de cinevă, o remușcare și toate nimicurile pot să scoată pe om din fire și să-l facă să fie apucat de cârcei. Ce este de făcut în asemenea împrejurări?

Dacă cârceii sunt la inimă, așa că oamenii nu mai pot vorbi, să se moae o cârpă, indoită în patru, în oțet cu apă și să se pună pe pânțe; să se schimbe la fiecare oră. Dacă bolnavul e rece, cârpa se moaie în apă caldă cu oțet; dacă are fierbințeală mare, în apă rece cu oțet. Prin acest mijloc tot corpul se liniștește și cârceii încetează. Dacă nu încetează în două ore, trebuie să urmărim înainte cum am arătat. Dacă au încetat cârceii, să se spele tot corpul cu apă și oțet, de două-trei ori pe zi. Cum cârpele cu apă caldă încălzesc tot corpul, așa și spălăturile cu apă și oțet întrețin căldura firească și o măresc, și fac ca sângele să meargă mai bine, ceea ce e foarte însemnat pentru vindecare. — E mai bine dacă, pe lângă spălături, se pune odată pe zi și o cămașă muiată în apă cu oțet. — Pe dinăuntru, cel mai bun e *cealul de anghelică* fiartă în apă sau în lapte, care să se bea cât se poate de fierbinte. Cu chipul acestă stăbiciunea se poate ușor vindeca, căci cârceii se arată de obicei la oameni slabi, cari au lipsă de sânge, și sunt un chin pentru mii de inși. Încă o dovadă cât trebuie să ne îngrijim de o hrană bună și de ȳelirea corpului pentru ca să ne păzim de cârcei.

De aceea nu putem încetă de a spune să se dea tinerilor o hrană bună și să se oprească toate băuturile tari. Cu cât punem material mai bun la zidirea unei case cu atât mai mult ține, iar dacă punem material prost, se năruie. Pe cât e de însemnată și de trebuincioasă hrana, pe atât e de nevoe și de ȳelirea trupului. Cei moleșiți se întăresc dacă ȳelim corpul și-le dăm o hrană bună. Câtă jale, câte plângeri și câte nemulțumiri s'ar mai putea înlătura!

Varice și hemoroizi.

(Din „Testamentul meu“)

Să ne închipuim un apeduct cu multe ramificații de acele cum se făceau în vechime din lemnărie. De câte ori nu se întâmplă că înăuntru acestor burlane de lemn să se formeze buruieni acvatice din cari, la urma urmelor, răsăriau niște plante destul de măricele, așa că apa nu mai putea să curgă cum se

cade! Tocmai așa se petrec lucrurile și în corpul omului: sângele pornește dela inimă în toate direcțiunile, încălzește și nutrește tot corpul. Organismul ia din sânge ceea ce-i trebuie. Cu cât această circulație a sângelui este mai regulată cu atât toată căldura e mai egală, și cu atât corpul este mai bine hrănit. Ba se poate afirma că dacă circulația sângelui este cu totul regulată, omul este cât se poate de sănătos; dacă însă există niscăiva turburări în circulația sângelui, atunci sănătatea a suferit turburări. Cine vrea să vindece un bolnav, trebuie să dea cea dintâi și cea mai mare atențiune circulației sângelui; dacă a regulat circulația, apoi va însănătoși cât mai curând și pe bolnav; dacă însă nu reușește să reguleze circulația sângelui, atunci toate încercările lui vor rămâne fără rezultat.

Stagnațiunile de sânge sunt de obicei mai vizibile și mai palpabile la picioare; astfel de stagnațiuni se numesc varice. Dar astfel de stagnațiuni ale sângelui se întâmplă și în rect (mațul gros), și atunci se numesc hemoroizi (trânji). De varice suferă mai ales sexul femeiesc, pe când bărbații sunt canoniți mai mult de trănji. Astfel de stagnațiuni sau închegări nu se formează în artere, adică în vinele prin care sângele este condus din inimă în toate părțile corpului, ci mai mult în canalele cari reconduc sângele din corp la inimă și cari se numesc vine. În aceste vine se formează asemenea stagnațiuni de sânge, din cauză că sângele nu se scurge destul de repede; se produce o dilatare, o lărgire a vinelor; sângele rămâne într'ânsele mai mult timp decât trebuie și de aceea nu-și parcurge drumul său așa de repede. Aceste dilatări pot fi mari sau mici, ele pot forma niște burelete lunguete sau niște noduri, adese ori chiar se află mai multe noduri din acestea, unele lângă altele. Nodurile se pot umfla atât de mult, încât să ajungă la grosimea unui creion sau a unui deget, ba pot chiar să ajungă și cât pumnul de mari. Că acest sânge comprimat se strică tot mai mult, se înțelege de la sine; adesea se înegrește și se îngroașe de tot, încât abia mai poate să curgă. Nu rare ori se întâmplă că o arteră se întinde atât de tare, încât plesnește și sângele se varsă atunci, fără veste cu o tărie foarte mare. Această plesnire a unei vine este periculoasă, căci, dacă nu se pune cât de curând un capăt hemoragiei (curgerii de sânge), se poate produce moartea.

Ca și varicele la picioare, se formează și la rect astfel de dilatări ale vaselor sanguine, cari pot fi de mărimea unui bob de mazăre până la mărimea oului de porumbel. Ele se numesc trănji închiși sau trănji deschiși. Se numesc deschiși când aceste mici noduri se arată la capătul din afară al rectului. Dacă însă sunt toate în interiorul intestinului gros, atunci se numesc închiși. Asemenea hemoroizi au probabil mai mult sau mai puțin, și mai ales la orașe, cei mai mulți oameni, fără să știe, dacă nu observă simptomele. Dacă are cineva hemoroizi deschiși nu mai

încăpe nici o îndoială că și înăuntru se află hemoroizi. Un semn după care se poate cunoaște hemoroizii închiși este că pacientul simte căldură în intestinul gros. Cu cât căldura e mai mare, cu atât sângele afluează în spre acolo și se formează astfel de noduri.

Un alt simptom este o mâncărime mare, un fel de usturime sau de ciupeală, care este produsă de circulația neregulată a sângelui. Dacă sunt mulți hemoroizi, multe noduri de acestea pe intestinul gros, atunci ele împiedică și scaunul. De aceea bolnavii aceștia au de cele mai multe ori și constipație: la deșertarea scaunului, de obicei el este tare la început, după aceea urmează diaree.

Urmările hemoroizilor se simt prin aceea că capul devine greoi și dispoziția omului schimbătoare; când iritată, când abătută; bolnavul este descurajat, violent; ba hemoroizii pot duce pe om chiar la balamuc, și precum îl pot împinge la nebunie, așa îl pot împinge și la sinucidere.

Am cunoscut un om care din când în când nu numai că era nesuferit de caprițios, dar chiar aproape nebun, având câteodată și niște accese de nebunie furioasă. Acestuia i se deschiseră trântii și eși o cantitate de sânge atât de considerabilă încât erau temeri ca nu cumva bolnavul să moară. Chiar în timpul hemoragiei nenorocitul s'a mai liniștit puțin, și după ce se scurse o mulțime de sânge stricat și congestionat, omul se liniști și își veni în minți. Acest exemplu ne arată că astfel de sânge congestionat trebuie să fie scos din când în când afară, dacă nu vrem ca să ne producă urmări analoage. Deaceea mațul gros se deschide din când în când pentru a elimina sângele superflu. Bolnavului însă i se produce o ameliorare prin aceasta, deoarece sângele stricat și stătut se depărtează și corpul se debarasează de această dilatare. Este deci necesar ca o deșertare să aibă loc mai des; căci dacă sângele rămâne mult timp în această congestiune, se tot strică din ce în ce mai mult și atacă la urma urmei vasele, așa încât acestea devin din ce în ce mai șubrede, ba chiar se dărapănă de tot.

Dar există nu numai varice la picioare și stagnațiuni de sânge în intestinul cel gros, ci se formează asemenea stagnațiuni și în multe alte locuri. Așa am văzut adeseori oameni cari aveau la gât vine cât degetul de groase, un depozit întreg numai de asemenea varice. Tot astfel se pot forma în regiunea ficatului noduri întregi așa încât se pare că s'ar afla un ou sub piele. Afară de acestea se formează asemenea stagnațiuni de sânge în abdomen, lângă rinichi, la spate cum și în celelalte părți ale corpului. Ba este chiar o anumită congestiune care este arătată sub numele de ruptura unei varici. Toate aceste stagnațiuni, află-se ele în interiorul corpului, sau fie ele vizibile pe piele, trebuiesc tratate cu aceeași îngrijire, ca și varicele dela picioare și ca hemoroizii, căci toate, fara excepție, au o influență vătămătoare asupra sâ-

nătăți și pot deveni și periculoase. Și precum sunt jignitoare sănătății, tot astfel sunt foarte în stare să vatăme și spiritul.

Vindecarea varicelor. — Pentru a obține vindecarea varicelor, trebuie înainte de toate, să ne dăm seama din ce cauză ele s'au produs. La varicele picioarelor cea dintâi și cea mai mare cauză este că picioarele sunt tratate anapoda. Cine poartă jaretiere prea strâmte, capătă varice; despre asta nu încapem nici o îndoială. Dacă însă le spui oamenilor că jaretierile sunt cauza acestei infirmități, îți răspund de obicei: „Eu mă leg cu jaretierile mele slab de tot“. Dar nu se gândesc că dimineața picioarele sunt mai subțiri ca ori când, și că, mai ales dela amiază încolo, picioarele oamenilor cari lucrează, se dilatează. Prin urmare dimineața jaretiera poate să fie foarte slobodă; dar la amiază este încordată și începe să strângă, așa că seara ea a cauzat o adâncire mare, încât adesea s'a format în carne un inel în care poți să-ți bagi degetul. Dacă piciorul se tratează în toate zilele în acest mod, atunci firește că sângele trebuie să se congestioneze; se petrece atunci în mic același lucru ca și când i se lasă cuiva sânge și i se leagă brațul foarte strâns, și se produc deci sus și jos stagnațiuni de sânge. Dacă cineva își leagă în toate zilele piciorul astfel cu jaretiera, oricine va înțelege că dilatarea arterelor devine tot mai mare și circulația sângelui devine neregulată. Nu rare ori se mai întâmplă atunci că sângele ese afară și stă sub piele; de aci provine și culoarea negricioasă a pielii care se arată de multe ori la pulpa de jos. Acest sânge învinețit se congestionează din când în când, formează abcese, sparge pielea și cauzează abcese la picioare. (Despre abcese la picioare s'a vorbit în unul din capitolele precedente).

O altă cauză este încălțăminte nepotrivită pe care moda o impune oamenilor. De foarte multe ori picioarele nu sunt bătute în niște ghete, ci într'un fel de mașină botezată cu numele de încălțăminte. Dimineața piciorul încă nu s'a dilatat și atunci îl închidem cu sila într'o gheată cât se poate de strâmtă; de oarece în cursul zilei piciorul se întinde, este cu desăvârșire imposibil ca sângele să mai pătrundă înăuntru; el se oprește atunci în arterele piciorului, și din această cauză varicea se mărește. Tot aceasta este și cauza pentru care oamenii cu ghete strâmte au totdeauna picioare reci. Cu cât picioarele sunt mai deșerte de sânge, cu atât mai mare devine stagnațiunea sângelui în varice sau într'un alt loc al corpului.

Dacă voește cineva să vindece varicea picioarelor, va dobândi numai atunci un bun rezultat, când va exercita o acțiune asupra corpului întreg, pentru a restabili circulația regulată a sângelui. A vindeca varicele numai prin aplicări asupra picioarelor este cu neputință; aci nici apa, nici alte remedii nu pot fi de vreun ajutor. Dacă voiți să vindecați varicele picioarelor, trebuie să tratați și hemoroizii și celelalte stagnațiuni de sânge aflate în corp și să le vindecați. Cine poate să restabi-

lească circulația regulată a sângelui, acela vindecă și varicele și hemoroizii și celelalte stagnațiuni de sânge din corp.

Agata are varice mari și mici într'un număr colosal și a îndurat mari suferințe timp de ani întregi; i s'au spart și vinele și din când în când, a eșit sânge negru ca la orice abces. Ea se jeleşte de tot felul de infirmități; dar din toată mizeria asta, se constată nu numai varicea, ci că toată circulația sângelui este în dezordine. Ea a căpătat pe săptămână patru afuziuni ale pulpelor, două afuziuni dorsale și două afuziuni totale. Aceste aplicări energice i s'au putut da, fiindcă avea un organism puternic și era încă în vârstă cea mai frumoasă. Timp de trei săptămâni a făcut aceste aplicări și rezultatul a fost: varicele se micșorară și se muiară puțin și nici nu mai cauzau dureri așa de mari. Dar ceea ce bolnava observă mai cu deosebire, era că se simția în general mai bine, că capul nu o mai supăra și durerile de inimă de până atunci, încetaseră; într'un cuvânt, se simția mult mai bine.

A doua rețetă fu cea următoare: pe săptămână două semi-băi, o afuziune dorsală, o afuziune a genunchilor și de două ori spălături superioare (sculare). După cum prima rețetă avea ca efect principal să reguleze circulația sângelui și a face să dea puțin îndărăt stagnațiunile, aplicările din a doua rețetă aveau scopul de a fortifica în deosebi picioarele și abdomenul, pentru ca arterele să se strângă mai mult.

Prin afuziunea dorsală se influența deasemenea asupra circulației sângelui; spălătura superioară mărea căldura și transpirația.

După trei săptămâni Agata declară: „starea mea este cu mult mai bună acum; dureri la picioare nu mai am deloc, varice mai sunt într'adevăr, dar sunt mai mici și nu mă dor deloc. Un lucru însă observ la picioare, că la pulpe și în genere la picioare sunt niște indurațiuni (întăriri), cari la pipăit par a fi niște abcese. Aceste indurațiuni sunt desigur stagnațiuni de sânge cari s'au format înăuntru și cari acum se ivesc, fiindcă piciorul a devenit mult mai subțire”. Agata mai adaugă că trei indurațiuni de acestea spărseseră ca niște abcese. Aceasta e cea mai bună dovadă că se aflau înăuntru stagnațiuni de sânge, și că apa nu dă răgaz până ce nu se dizolvă și elimină și stagnațiunile interne.

Agata capătă următoarea rețetă: să se lege de două ori pe săptămână, peste noapte, la picioare începând de mai sus de glezne până la genunchi, cu o cârpă muiată în apă de lut. Aceeaș aplicare să o facă, tot de două ori pe săptămână, cu o cârpă muiată într'un decoct de flori de fân. Efectele au fost că s'au format câteva abcese, cari apoi au spart, s'au desertat și s'au vindecat. Fașa de flori de fân a dizolvat în modul cel mai energic și mai desăvârșit; lutul a tras, și astfel materiile stătute au fost scoase afară, la suprafața pielei, și eliminate. Dacă s'ar fi făcut numai fașe de lut, s'ar fi absorbit într'adevăr lichidele, dar

indurația ar fi rămas. Dacă aceste aplicări au dizolvat și dacă au strâns vâna, apoi afuziunile au avut de efect că au regulat circulația sângelui. Pentru a se exercita o acțiune și mai energetică asupra circulației sângelui, și pentru a dizolva și elimina stagnațiunea de sânge, bolnava, după ultima rețetă, a trebuit să îmbrace de două ori pe săptămână, și mai târziu odată pe săptămână, timp de $1\frac{1}{2}$ ceas, o cămașe muiată în infuzie caldă de flori de fân.

Prin aceasta s'au dizolvat și eliminat stagnațiunile de sânge mai mari și mai mici din piele și din interiorul corpului. La această aplicare se mai adaugă pe săptămână două afuziuni totale, două semi-băi și o afuziune dorsală. Astfel s'a urmat cu aplicațiunile timp de patru săptămâni; după acest timp circulația sângelui a fost restabilită în ordinea normală și stagnațiunea înlăturată. Varicele deveniseră, ce e drept, mai mici, însă nu fuseseră încă depărtate, încât au mai fost necesare, un oarecare timp, niște aplicări ușoare, pentru a aduce tot corpul într'o stare și mai bună și a-l ameliora și mai mult. Aceste aplicări erau: două semi-băi și o afuziune totală pe săptămână. Că în interiorul corpului se produc în urma circulației turburate a sângelui, oarecare defecte, se înțelege dela sine; deaceia cată a se lucra și pe dinăuntru cu remedii dizolvante, pentru a se înlătura tot ce e stricat și a se fortifica întreg organismul. La întâia rețetă bolnava a căpătat zilnic o ceașcă de *ceai de coada calului, boziu și pelin*, luată în 2 sau 3 porții. Aceste ierburi dizolvă materiile bolnăvicioase inferne și le elimină. Efectul lor se manifestă mai ales prin urină care se îngroașe și se turbură luând toate formele posibile. A doua rețetă a fost: *ceai de rosmarin, tormentil și coada calului*. Acest ceai are un efect fortifiant, mai ales asupra întregii formări a sângelui. Pe urmă i-am dat, ca al treilea ceai, *decoct de jaleș și pelin cu rădăcină de anghelică*.

Vindecarea hemoroizilor. — Dacă varicele predomină, la sexul femeesc, apoi hemoroizii îi găsim mai mult la bărbați.

Dacă sângele n'are circulația convenită și dacă stagnează în unele locuri, se formează în acele locuri niște noduri, tocmai ca varicele la picioare. Aceste noduri pot deveni mai mari sau mai mici. Există însă și hemoroizi ascunși cari se află mai în fund înăuntru, și pot avea pentru om aceleași urmări. Hemoroizii se pot și ei depărta numai dacă se redă sângelui circulația sa regulată, menținând-o în stare bună, pentru ca să nu mai poată forma stagnațiuni. Aceasta iarăși se poate obține numai dacă se exercită o acțiune asupra corpului întreg.

Așa vine la mine un țaran, un colos de om, de o constituție extraordinar de robustă. El avea nenumărate stagnațiuni de sânge în tot corpul, din cari unele se vedeau și altele erau ascunse. Medicii constatară hemoroizi în cel mai mare grad. Omul cu toate acestea eră rumen și voinic la față, dar suferia niște chinuri grozave. Ba se văită de dureri de cap nespuse,

ba aveă amețeli, ba se simția descurajat și dezolat, într'un cuvânt se află în cea mai nenorocită poziție în care poate să se găsească un om. Ce puteă să fie mai necesar aici decât un tratament general, pentru ca sângele să-și recapete circulația regulată, ca sângele stagnat să scază din ce în ce și să se distribue într'un mod mai egal? Deaceea am ordonat niște aplicări prin cari activitatea organismului fu mărită și prin cari congestiunile sau stagnațiunile se dizolvară. În urmă acestor aplicări, bolnavului îi ieșiră câteva abcese pe corp, abcese mari cât pumnul, care toate se prefăcură în puroi și se dizolvară. Dela glezne până mai sus de pulpe nu eră decât sânge învinețit: acest sange s'a dizolvat asemenea, și timp de câteva săptămâni picioarele nu mai avură piele în acest loc. Astfel, timp de peste șase luni s'a urmat neconținut un tratament prin care s'a dobândit dizolvarea și eliminarea sucurilor stricate și fortificarea corpului; urmarea fu că materiile putrede au fost expulzate și că sângele cel sănatos se îmbunătăți și se fortifică și mai mult; încetul cu încetul se risipiră apoi și abcesele.

Aplicările fură următoarele: pentru dizolvare se întrebuiță înfășurarea picioarelor, apoi fașa scurtă cum și mantaua spaniolă. Mantaua spaniolă fu întrebuițată cel puțin de patru-zeci de ori, fașa scurtă de douăzeci de ori și încă de mult mai multe ori înfășurarea picioarelor. În urma acestui tratament bolnavul se însățăoși cu desăvârșire și după terminare putu să-și reia ocupațiunile. Unora li se va părea poate lung timpul cât a durat; dar să nu se uite că omul eră privit de toți ca pierdut! Intern, bolnavul a luat diferite ceaiuri, cari toate au avut de efect dizolvarea și eliminarea materiilor stricate. Înainte de toate efectul cel mai bun l-a avut, după declarația pacientului, *rădăcina de anghelică cu pelin și coada calului*. Asemenea și *rădăcina de boziu cu boabe de ienuper și herică*, au avut o acțiune tot așa de depurativă și eliminatoare. *Pelin, jaleș și patlagină* au fost întrebuițate pentru ameliorarea stomacului. Aceste diferite soiuri de ceaiuri le-a luat alternativ, în fiecare săptămână altfel.

La hemoroizii mici se înțelege că nu e nevoie de a se întrebuiță niște aplicări așa de energice, ca cele de mai sus. Cele mai bune aplicări pentru hemoroizii obișnuiți sunt următoarele: timp de 14 zile câte trei afuziuni ale pulpelor, două afuziuni ale genunchilor; trei spălături superioare sau afuziuni superioare pe săptămână; în timp de alte 14 zile câte trei semi-băi, două afuziuni dorsale, o afuziune a pulpelor și de 2—3 ori umblare în apă. Pentru alte 14 zile s'ar puteă face câte două semi-băi, două afuziuni dorsale și două afuziuni totale, și pentru restul de timp ar ajunge două semi-băi pe săptămână.

Intern se poate întrebuiță, cu bun succes, *ceai de urzici, podbal și coada calului*, și anume timp de 14 zile; un asemenea ceai este dizolvant, depurativ și eliminator. Următoarele 14 zile se poate bea zilnic o ceașcă de *ceai de coajă de stejar, boabe*

de ienupere și rădăcină de tormentil, și anume în 2—3 porții, pe urmă și ceai de cintaură, coada șoricelului și pătlagină.

În ceea ce privește hrana, bolnavul să bea numai puține spirtoase sau să se abțină cu totul de ele; deasemenea să nu mănânce multe condimente și sărături; hrană să fie, din contra, simplă, sănătoasă și ușoară de mistuit.

R â i a.

Urgisitul rău al râiei poate să facă trupului și interiorului multă stricăre. Mai mult de regretat că, pentru a scăpa de această boală afurisită, oamenii recurg la niște mijloace cari, în loc de a vindeca, fac nespūsă stricăciune și pot aduce corpul maltratat în mizeria cea mai mare. Cine nu cunoaște diferitele alifii cu mixturi de pucioasă și rachiu? Un lucru e constatat din aceste alifii scârboase: Ele închid radical porii pielei, barica-dează transpirațiunea atât de necesară pentru sănătatea corpului, căci formând coji groase închid radical canalele de aer și apă, mână sudoarea și evaporațiunea înapoi în corp, otrăvesc astfel sângele și sucurile, și pregătesc boale grele, câteodată și boale de moarte. Aceasta nu e exagerat, ci un lucru ce ne măneste foarte mult știind cât de ușor, iute, și fără pericol se poate vindeca râia.

Un tânăr de 28 ani, bine dezvoltat, veni odată la mine să-mi ceară ajutor. Dânsul nu aflase nicăieri ajutor, nu se știa adică ce-i lipsia. L'am întrebat, dacă a avut vreodată în tinerețea lui râie? El afirmă întrebarea mea indiscretă: adause însă că „râia a fost vindecată în trei zile“. Doamne ferește!

Tocmai în vindecarea unor astfel de boale scârboase, cari mai învederat decât orice lasă a se conchide ceva otrăvitor, trebuie să avem în vedere axioma principală: trebuie a se elimina din corp aceea ce se află într'însul, dar care nu aparține corpului. A practica contrariul, înseamnă a implanta insecte în vestimente și în păr, și șoareci în ogoarele semănate. După aceasta se conformă și aplicațiunile, cari trebuiesc să elimine și să depărteze din corp materiile nesănătoase, otrăvitoare, și să pună organismul întreg în stare de a da și el ajutor.

Mai întâi pacientul nostru a întrebuințat trei zile la rând o baie caldă de 33° R. cu fiertură din *surcele de brad* (*mollft*), apoi a frecat tot corpul cu „săpun verde“ ce se poate procura de la farmacie. Săpunul îi făcu excelentul serviciu de a deschide porii în toate părțile și a îndepărta murdăria.

N'am ce face, trebuie să numesc lucrurile cu numele lor adevărat, chiar dacă prin aceasta unii nervi se vor simți neplăcut atinși. După băi a urmat ca aplicațiuni întăritoare, deja în prima săptămână, spălări noaptea în pat ale corpului întreg și o a patra baie caldă cu spălare rece; în săptămâna a doua o baie caldă cu spălare rece și o baie rece de jumătate cu spă-

larea părții de sus a corpului; în săptămâna a treia o spălare a corpului întreg; mai târziu, într-o lună, sau la două luni, vreo câteva băi calde, Dacă însănătoșirea s'ar întârzia trebuie să se continue cu cele două aplicațiuni din urmă. Chiar și o baie caldă pe săptămână nu poate avea decât un efect bun.

Astfel în șapte săptămâni pacientul nostru care eră prăpădit de tot, s'a însănătoșit și putu înfârșit să-și aleagă o profesiune. El e și azi sănătos și viguros și din boala ce-l supără atât de mult nu mai simte nici cea mai mică urmă.

Astfel se tratează râia care a pătruns în interiorul corpului.

Dacă cineva capătă râie pe partea exterioară a corpului, să facă o baie caldă de 33—34° R. și să se frece cu săpun aspru; mai cu efect e „săpunul verde” ce se poate procura din oricare farmacie. După o baie de un sfert de oră să se spele bine cu apă curată (rece sau caldă) și cu săpun obișnuit. Se va obține un efect excelent, dacă pacientul va trece îndată într-o altă asemenea baie, însă cu apă caldă proaspătă (la urmă de asemenea spălare caldă și rece).

Deoarece râia în multe cazuri se transmite prin haine, rufe, etc., să nu se scape din vedere ca, după băi, să se schimbe cu totul rufele, hainele și lucrurile de pat, căci altfel toate aplicările nu ajută la nimic.

Cu chipul acesta râia poate fi vindecată în 3—4 zile.

Cancerul (racul).

Boale foarte dese în timpul nostru sunt diferitele feluri de cancer. Nu e aproape nici o parte a corpului, care să nu poată fi distrusă de cancer sau de boale canceriforme. Când acest rău s'a întins, nu mai cutez a încerca ceva cu apă: sângele și sucurile sunt deja prea stricate.

Boala de rac e ereditară, mai ales când la un individ sângele și sucurile înclină deja spre o asemenea descompunere.

Cunosc doi soți, cari vizitau pe o cumnată, care avea cancer la limbă. Neavând idee despre o boală așa de teribilă, ei se îngroziră când băgară de seamă devastările înfiorătoare. Jumătate din limba femeii se umflase în trei zile, iar bărbatului ei i se umflase buza de jos, devenind ca o cană. „Am moștenit boala”, mi se plânseră ei venind la mine, îngroziți de moarte.

Am căutat să-i încurajez și să le scot din cap credința de moștenire a boalei. Tot odată le-am dat sfatul ca în prima zi să-și spele bine, de patru ori, gura cu *piatră acră*, mai ales locurile atacate; a doua zi să se spele cu *apă de aloe*; apoi în fiecare zi să facă o baie de aburi la cap și alternativ cu aburii, comprese la gât.

Cele două persoane scăpară de boală. Nici eu n'aș fi crezut, că numai spaima poate să aibă efectul de a transmite o

boală așa de teribilă. Mai târziu am aflat că un medic se exprimase într'adevăr, că soții aceia moșteniseră boala.

Mie mi s'au prezentat mai multe cazuri de cancer începător precum și cazuri mai mici de cancer înaintat. Toate aplicările au fost îndreptate numai la purificarea sângelui și a sucurilor.

Abdomen presupus bolnav de vătămătură.

Un domn, ca de 40 de ani, mi s'a plâns de amețeli, de congestiuni și de dureri violente de cap. Avea apetit bun, dar când mânca după poftă, trebuia să sufere mult. Precum eră de rumen la față, tot așa de nefiresc de gros îi eră corpul, iar brațele și picioarele erau prea subțiri.

El purta un suspensor, după povața medicilor, pentru că îl amenința o boală sau vătămătură în abdomen. Răul principal consista în umflarea abdomenului datorită gazelor.

După ce prin aplicările de apă s'au înlăturat gazele și s'au fortificat organele, au dispărut simptomele boalei ce se arătase. Congestiunile și durerile de cap trecură și astfel pacientul se făcu sănătos după patru săptămâni.

Tratamentul a fost următorul: ziua întâi: turnare de apă pe bust (corpul de sus) cu turnare pe genunchi, înainte de amiază, apoi turnare pe bust și umblare în apă după amiază; ziua doua: turnare pe bust și umblare în apă până la genunchi înainte de amiază, iar după amiază turnare pe bust și ședere în apă; ziua treia: turnare pe bust și ședere în genunchi în apă; ziua patra: udarea bustului și șederea în genunchi în apă, după amiază, udarea spinării; ziua cincia: o semi-baie, apoi turnare pe bust și după două ceasuri baie de șezut; ziua șasea: turnare pe bust și după două ceasuri o semi baie, după amiază o baie până la subșori; ziua șaptea: umblare prin apă până peste glesne și după două ore turnare de apă pe spânare. S'a urmat în chipul acesta până ce în patru săptămâni s'a redobândit sănătatea deplină; e de remarcat, cu deosebire, că a dispărut cu totul atât umflătura ștei, cât și întinderea neobișnuită a corpului, precum și vătămătura dela abdomen.

Boalele ficatului.

Un străin ne spune: „Am venit cale de 200 ceasuri până aci. Am un nod la piept, așa în cât de multe ori mă înăbușesc. Pantecele mi se umflă adeseori așa de tare, în cât cred că plesnește. N'am odihnă zi și noapte. Pentru că sunt așa de galben, doctorii spun că sufer de piept și de ficat, și că am ceva și la rinichi. Am fost la Karlsbad și la alte băi, dar în zadar.

„Am făcut 27 de băi fierbinți. Dar acestea mi-au făcut mai rău, căci de atunci am căpătat reumatism. Dacă nici apa nu mi va face bine, sunt pierdut“.

Aplicările au fost următoarele :

1) Două dușuri la cap pe zi, un duș pe spate și unul pe seale. Așa trei zile de rând.

Aceste mijloace întăresc tot corpul, pentru ca starea dinăuntru să se poată îndrepta mai bine prin ajutorul naturii.

Apoi mijloacele următoare :

2) Zilnic un duș la cap.

3) În fiecare zi o baie de jumătate corp.

4) Odată pe zi un duș pe spate.

Așa să facă timp de 8 zile. În fine :

Să se învelească de trei ori pe zi cu un cearceaf muiat într-o fiertură de flori de fân și să-l țină 1 1/2 ore.

Pe lângă aceasta să facă zilnic un duș la cap și unul pe spate. După cele dintâi dușuri a urinat foarte mult ; mai târziu udul veni cu nisip, cu piatră și cu atâtea murdării și mazăgă, în cât bolnavul crezuse că nu se mai face bine, dacă în corpul lui sunt atâtea răutăți. Bolnavul luă în fiecare zi o ceașcă de ceai, la început de *flori de porumbele, de coada șoricelului și de foi de pojarăniță*, apoi de *coada calului, cu boabe de ienupere și pătlăgînă*. Acest ceai a curățat nisipul și pietrele. După acestea bolnavul luă ceai de *coada șoricelului, cu salcie și trifoi de baltă*, pentru o mai bună mistuire și pentru îndreptarea sângelui. Toate acestea ținură șase săptămâni și bolnavul se despărți de mine cu următoarele cuvinte : „Capul mi-e ușor ca niciodată ; nu mai simt nimic în piept. Pânțelele mi-e în regulă am gust de mâncare, dorm și mă bucur că pot să mă întorc acasă așa de fericit“.

Abcese în stomac.

Multe vărsături, arsuri în stomac, etc., nu sunt încă semne hotărâtoare pentru existența unor abcese în stomac. Din nenorocire însă și această boală se întâmplă câte odată.

Cine suferă de aceasta, să se ferească de orice mâncare sau băutură acră, iute, de sare și de piper mult. La începutul unei asemenea boale remediul cel mai bun este mănăncări și bucate simple, mai ales cura de lapte.

Tratamentul unor abcese mici externe ne arată cum se vindecă și abcesele interne. Un abces dela deget îl pot vindeca lesne, muiând des în apă o cârpuliță și legând buba ; apa curăță și vindecă. Pentru ce să nu se vindece și abcesele interne, dacă vom bea la fiecare jumătate ceas o lingură de apă sau dacă vom prepara un ceai de ierburi cunoscute ca bune și, în loc de a bea deodată ceașca, ne vom mulțumi la fiecare ceas, sau la o jumătate de ceas cu o lingură ? Să se facă încercare cu *ceai de petîn sau de nalbă*, sau ceai din ambele buruieni.

Sau să se ia pe vârful cuțitului *praf de aloe*, să se topească într-o litră de apă și să se ia medicamentul câte o lingură pe ceas ;

această doctorie din urmă însă numai o jumătate zi și din două în două zile.

Un mijloc excelent de casă, ce se găsește și la cel mai sărac om, este zeama de varză. Ea vindecă cele mai învechite boale de acestea. În acest scop să se amestece o lingură de zeamă de varză cu 6—8 linguri de apă de băut și să se ia câte o lingură pe ceas.

După experiența mea, de regulă, această băutură a avut efect și chiar dacă vre-o dată ar lipsi efectul binefăcător, în tot cazul acest mijloc de casă nu strică. Acest medicament e totdeauna mai de preferat și mai sigur, decât atâtea preparate cu otrăvuri.

Ca aplicare externă recomand acestor bolnavi la fiecare două zile o pătură de in pe abdomen, ținând-o un ceas sau două; pătura să fie îndoită de 2—4 ori și, în loc de apă, e mai bine să fie mușată în apă caldă cu floare de fân și cu ramuri de brad.

Când în stomac sunt abcese mari și rele, ca niște fiare sălbatice nesățioase sau rozătoare, atunci nu mai e vindecare. Opera de distrugere progr. esează neîncetat și se isprăvește cu surparea clădirii întregi, cu moartea.

Boala de stomac (incuere, răgăituri, greutate de mistuire, ș. a.).

(Din «Cum trebuie să trăiești».)

Din nenumăratele boale de cari sufer oamenii, boalele de stomac, greutatea de mistuire și altele asemănătoare chinuesc pe mulți. Eu însă sunt încredințat că nici nu sunt atâtea boale de stomac de câte se tânguesc oamenii și multe suferințe atarnă numai de chipul cum ne purtăm față de stomac. Deaceia nici nu e de mirat că putem număra atâtea boale de stomac, dacă ne gândim ce fel ne îngrijim de stomac și ce este silit acesta să primească. Uneori suferă de lipsă, nu i se dă nimic, dar mai mult suferă de belșug, căci oamenii caută să-l încarce până nu mai pot. Și câte lucruri nu sunt cari sunt plăcute la gust, dar cari nu priesc stomacului și el trebuie să le primească! Iar dacă cineva caută ajutor pentru boale de stomac sau altele, i se îndoapă stomacul cu otrăvuri cari mai mult îi strică!

O fată de 20 de ani se plânge de stomac: „Am răgăituri și arsură la stomac. Stomacul nu mistue de fel, nu suferă nimic. Veșnic picioarele îmi sunt reci, am dureri de cap, lăncezesc și nu pot face nimic. Așa sufer de patru ani”.

Aici de sigur că nu e vorbă de vre-o boală de stomac, după cum arată și limba cara e oglinda stomacului. Toată firea e moleșită, femeia are lipsă de sânge și organele nu lucrează. Dacă vom aduce corpul în stare bună, atunci și boala de stomac va dispărea.

1) Umblarea în apă va încălzi și întări picioarele.

- 2) Dușurile pe corp o vor trezi din lăncezeală și o vor întări.
- 3) O baie caldă va întări pânțele.
- 4) Pe dinăuntru va lua de două ori pe zi câte trei linguri de *ceai de jaleș cu pelin*, penru a întări sucurile stomacului.

Așa să facă timp de 14 zile.

După aceasta: 1) Odată pe săptămână un duș la cap și pe corp. Acestea întăresc părțile bolnave; 2) la fiecare două zile o baie de jumătate care întărește tot corpul.

Un părinte de familie, de 33 de ani, ne spune despre boala sa de stomac: „De cinci ani sufer într'una de stomac, adeseori am o arsură, răgăituri, îmi vine acreală și nu pot mânca nimic. Nu pot să mă dedau ocupațiilor mele, trebuie să stau ore întregi în pat, până îmi vine să vărs. Această boală am căpătat-o iarna, când am răcit de mai multe ori“. Omul e foarte slab, fața lui arată suferință.

Aici, de sigur, trebuie să credem că s'au pricinuit turburări în corp din cauza căldurii firești, care e supusă la multe răceli, și aceasta a influențat asupra stării de sănătate, întocmai după cum o zidire care crapă într'un loc, stă așa ani întregi, până vine un zidar de o dregă. Așa dar începutul trebuie căutat în răceală și de aceea cel mai bun lucru e să ne împotrivim firii prin căldură. Pentru aceasta:

1) de două-trei ori pe săptămână să se pună cataplasme fierbinți de flori de fân, timp de o oră și jumătate. Căldura aceasta face bine firii. Floile de fân lucrează asupra pielii și firea așa întărită se îndreaptă.

2) Să se spele zilnic tot corpul cu apă și oțet, de câte două ori. Aceasta dă viață și face ca organele să lucreze mai bine.

3) De două ori pe săptămână să se pună o cămașă muiată în apă sărată, fierbinte și să se poarte $\frac{1}{2}$ ceas. Aceasta mărește căldura firească și face ca pielea să lucreze mai bine, așa că materia întăritoare a naturii ajunge la suprafață și e suptă.

Pe dinăuntru cel mai bun lucru e o hrană simplă, puțin sărată, fără piper. De trei ori pe zi câte două linguri de ceai de pelin. La fiecare ceas o lingură de lapte, de dimineată până la prânz; dela prânz până seara, la o oră, o lingură de apă; aceasta pentru regularea scaunului.

După 14 zile bolnavul căpătă profită de mâncare, dormea bine și era rumen la față.

În al doilea rând vin următoarele aplicări:

1) În fiecare zi o turnare pe cap și pe genunchi; 2) odată la două zile o baie de jumătate, timp de $\frac{1}{2}$ minut; 3) trei băi de șezut, timp de un minut, în fiecare săptămână.

Toate aceste mijloace au întărit, au încălzit și au adus părțile la viață. După șase săptămâni bolnavul se vindecă.

O femeie de 36 de ani ne spune: „Am un stomac foarte rău. Ce mănânc nu-mi priește; am veșnic diaree. Și am doară poftă de mâncare, dar nu-mi priește, n'o sufăr. Adeseori mă

doare tot trupul; cu greu ajung să-mi fac treburile din casă; mai mult nu-i chip să fac”.

Aici de sigur a învins răceala în urma unei lupte repetate cu căldura; deaceea a venit o slăbiciune și pentru că multe mâncări nu s'au mistuit cum trebuie, s'au stricat și sucurile stomacului. Nu mai mânca nici un fel de bucate și tot ce gătea nu putea suferi. Aceasta o arată și fața ei palidă și înfățișarea ei chinuită. — Aici trebuie să facem ca într-o casă în care degeri, adică întâi trebuie să facem focul. Pentru aceasta bolnava primi:

1) Timp de 8 zile, la fiecare două-trei zile o înfășurare cu un cearceaf îndoit în patru, muiat în apă fiartă cu pae de ovăz, pe care o țină $1\frac{1}{2}$ oră. Prin aceasta, căldura firească a crescut și pânțele s'a întărit.

2) La fiecare două zile i s'a pus pe pânțe un cearceaf îndoit în patru, muiat în apă rece amestecată pe jumătate cu oțet, pe care-l ținea timp de $1\frac{1}{2}$ oră. Aceasta încălzi și întări pânțele.

Pe dinăuntru: 1) de patru ori pe zi înghiți câte un bob de ienupere fără să-l mestece. Aceasta stărnește căldura dinăuntru, lucră ca un mic foc în stomac și înlesni mistuirea mâncării.

2) De două ori pe zi câte o supă puternică și încoale o hrană sățioasă.

După 14 zile diareea conțeni, mănecarea se mistui bine și bolnava avu o față vioaie, ceea ce eră o dovadă că s'a vindecat. După aceea urmă:

1) În fiecare zi un duș la cap și la șeale.

2) Odată la două zile o baie de jumătate.

3) O hrană sățioasă și ceai de ienupere, și bolnava se însănătoși, mulțumită Creatorului și mijloacelor noastre.

Un biet salahor, de 42 de ani, se plânge: „De zece ani sufăr de stomac. Mă hrănesc foarte simplu, muncesc mult, mă chinuesc grozav. Acum nu mai merge de fel. Nu ies afară până nu iau curățeniile cele mai tari, adeseori am mari dureri și răgăituri. Când iese multă duhoare pe sus mă simt mai ușor multă vreme. Orice aș mânca, nu-mi face bine decât pentru o scurtă vreme.”

Aici, dintr'o pricină oarecare s'au născut materii vătămătoare, de sigur dintr'o inflamație dinăuntru, care nu a trecut. Se vede că trebuie să lucrăm asupra căldurii dinăuntru, să înălțurăm slăbiciunea și lăncezeala părților și să potrivim din nou căldura și răceala.

Pentru aceasta:

1) De două ori pe săptămână câte o turnare pe cap și pe corp. Acestea scot fierbințeala și dau căldura potrivită.

2) În fiecare zi o turnare pe cap și pe genunchi. Aceasta regulează căldura părții de sus a corpului cu a celei de jos și dau viață și putere.

Așa făcu 14 zile și starea lui s'a îmbunătățit.

Pe dinăuntru primi de două ori pe zi câte o supă întăritoare: la o oră o lingură de apă pentru regularea scaunului; de trei ori pe zi *ceai de ienupere* pentru întărirea stomacului.

Urmă apoi: de trei ori pe săptămână câte o baie de șezut; o zi, o turnare pe cap și pe genunchi și o zi o baie de jumătate.

După patru săptămâni bolnavul putu să muncească. Dar mai multă vreme trebui să facă 2—3 băi de șezut și să urmeze cu ceaiul de ienupere.

Se întâmplă adesea în viața omului că, după o spaimă mare, după o scârbă sau frică, să fie apucat de o diaree grozavă care să aducă mari turburări în corp. Pentru că această turburare începe în stomac și în mațe și se împrăstie în tot corpul, nu numai firea omului pierde mult, dar și măruntaiele slăbesc în putere. Dacă cel apucat de diaree urmează să mănânce ca de obicei, se întâmplă adesea că-l încue grozav. Pentru că mațele sunt atinse, ele slăbesc în urmă. Un alt rău: odată cu diareea, se scurge și o mare parte din sucurile stomacului și prin aceasta suferă mistuirea. De aceea se produc multe gaze cari pricinuesc greutate în stomac. Intocmai după cum se întâmplă aceste turburări mari, se iscă și multe mai mici prin mâncări reci, băuturi, tragerea de aer prea rece. Cine ar putea să enumere multele rele de felul acesta, cari produc apoi diaree și sunt dăunătoare firii, pentru că împiedică mersul firesc al vieții?

Așa, un domn ne spune: „Acum 25 de ani am avut o supărare mare. M'a apucat îndată o diaree; după aceea urmă o încuere tare. De atunci iau în fiecare seară curățenii, căci altfel nu-i chip să ies afară. De 22 de ani simt mereu junghiuri în piept și alte slăbițiuni“.

Așa dar ce-a făcut aici supărarea? Numai decât firea a dat afară prea multe sucuri de stomac. Pentru aceasta a căpatat răgăiturile, căci mistuirea nu s'a făcut cum se cuvine.

Pe lângă aceasta mai vin și curățeniile așa de multe, cari lucrează prea tare și slăbesc părțile așa că nu-și mai pot face lucrarea. Urmarea este că tot corpul dă înapoi și părțile în deosebi slăbesc și nu mai sunt vrednice. Pentru a înlătura aceasta, serviră următoarele mijloace:

1) În fiecare seară o spălătură a corpului întreg; aceasta mări căldura și puterea.

2) Două până la trei băi de jumătate în fiecare săptămână; acestea întăriră tot corpul și măriră căldura firească.

3) La fiecare oră câte o lingură de apă, hrană bună, o creștere a sucurilor stomacului și o mistuire bună, așa că tot corpul s'a hrănit.

4) În fiecare zi șase până la opt boabe de ienupere au adus îndreptarea repede a stomacului și în cinci săptămâni a putut face toate câte i-am spus. Pentru întărirea desăvârșită, eră de ajuns să facă de două ori pe săptămână câte o baie de jumătate sau

odată pe săptămână • turnare pe cap și pe genunchi sau una sau două băi de jumătate.

Un om de 36 de ani povestește: „De patru ani sufer de diaree. Pot să mănânc orice și tot mă apucă, de cele mai multe ori cu dureri mari; fără dureri nu pot să ies. Chiar dacă mă liniștesc vreo trei-patru zile, răul apare mai cu furie și tot corpul mi-e plin de gaze. Dacă gazele nu ies afară, durerile sunt mai mari. Orice aș mânca, tot una face; câte odată cred că am dat de bucatele potrivite, dar îndată boala își reia locul. Multe am luat dela doctori și dela alții; mă mai ușuram puțin, dar nu m'am vindecat“.

Fură rânduite următoarele aplicări: 1) în fiecare zi o turnare la cap și pe genunchi; 2) odată la trei zile o baie de jumătate; 3) să se înfașe pânțele, odată la 4 zile, cu un cearceaf mușiat în apă fierbinte cu oțet și să se țină 1 1/2 oră. Așa să facă 14 zile. Pe dinăuntru să ia dela șase până la opt boabe de ienupere pe zi, iarăși timp de 14 zile. Diareea încetă cu desăvârșire, căpătă poftă de mâncare, durerile dispărură și bolnavul se îndreptă. Mijloacele întrebuintate apoi au fost: De două ori pe săptămână câte o baie de jumătate; luă câte patru boabe de ienupere și se urcă treptat până la 15 pe zi, după care luă descrescând.

Efectele: turnarea la cap și pe genunchi măriră căldura corpului; oțetul cu apa întăriră și încălziră pânțele; baia de jumătate întări tot corpul și ridică căldura firească; boabele de ienupere curățiră și întăriră stomacul și mâțele. Mijloacele ce le-a întrebuintat în urmă, ajutară mai mult timp natura, pentru ca răul să nu se întoarcă.

Un domn spune următoarele: „Sunt bolnav și am avut deja trei doctori. Cel dintâi spunea că sufăr de ficat: al doilea că am o boală de inimă; al treilea, că nu poate să spună încă cu siguranță care e pricina cea mai însemnată a boalei. Am gust de mâncare, dar după ce mănânc, capăt dureri de stomac. Atunci simt în pânțe turburări mari și, dacă țin mai mult timp, capăt bătaie de inimă. Măinile și picioarele îmi sunt într'una reci; pe săptămână ce trece slăbesc și mi se sleesc puterile. Sunt tâmplar și de doi ani nu pot să-mi văd de treabă. Când lucrez numai jumătate de oră, sunt obosit cu totul“.

Aplicările: 1) în fiecare dimineață o turnare pe genunchi, timp de un minut; 2) în fiecare după amiază o turnare la cap; 3) de trei ori pe săptămână să se pună flori de fân opărite și să se țină pe pânțe 1 1/2 oră; 4) în fiecare zi o ceașcă de ceai de boabe de ienupere pisate, și ceva coada calului, fierte timp de 10 minute. Așa să facă timp de 14 zile, după care apoi: 1) să facă la fiecare două zile câte o baie de jumătate; 2) să umble odată pe zi în apă; 3) dimineața și seara să se frece pe pânțe cu un amestec de apă cu oțet, jumătate și jumătate..

La fiecare trei zile să bea o ceașcă din ceaiul de mai sus. După patru săptămâni tîmplarul eră sănătos.

Ce era cu omul acesta? Stomacul primia, dar nu mistuia. Deaceea s'au iscat multe gaze; acestea apăsau asupra organelor dinăuntru și de aceea s'a ivit bătaia de inimă. Pentru că nu se mai făcea sînge și răceala a precumpănit, s'au sleit și puterile. Turnările la cap și pe genunchi mănără sîngele spre părțile din afară, înviară și întăriră întreaga fire. Ceaiul curăți mațele de gaze, și de materii vătămătoare și învechite. Băile de jumătate întăriră firea întreagă. Florile de fân opărite au supt materiile vătămătoare și au împiedicat să se îngrămădească atâtea gaze. Prin aceste mijloace întreaga fire s'a îndreptat. Pentru că aveă să se îndrepteze încetul cu încetul, trebui să facă încă cîtva timp câte una sau două băi de jumătate și, pentru ca să capete un stomac bun, trebui să urmeze cu ceaiul de ienupere.

Catar de stomac și de mațe.

O femeie, ca de 40 ani, se plîngea astfel: simt în totdeauna dureri în partea stîngă, sub coaste, când mai tare, când mai ușor; câteodată nu mai pot de durere. Tot așa sufer din cauză că nu pot ieși la ud. Câte odată nu mai merge de loc, dar și când e mai bine, am dureri mari. Adeseori mi-am dorit moartea ca să scap de atâtea suferințe. Atunci sunt așa de umflată, în cât nu știu ce să fac, adeseori gâtul mi se face așa de gros și umflat, în cât abia mai pot vorbi! Am întrebuințat deja multe doctorii și dela alții; câte odată mi se mai alină, dar răul iar se întorcea“.

Această femeie a scăpat de suferințe în patru săptămâni prin aceste aplicări:

1) În fiecare săptămână a scoate flori de fân din apă caldă, a le înfășură într'o cîrpă și a le ține pe abdomen și stomac un ceas și jumătate.

2) De trei ori pe săptămână a se scula noaptea și a-și spăla corpul întreg cu apă și ceva sare, un minut și a se culca îndată fără a se șterge.

3) A bea zilnic o ceașcă de ceai din 20 de boabe pisate de ienupere și puțină coada calului fierte 20 de minute, peste zi în trei porțiuni, urmînd așa 12 zile. După aceste 12 zile, următoarele aplicări:

1) Odată pe săptămîna flori de fân pe burtă;

2) De trei ori pe săptămână a-și spăla corpul noaptea;

3) De două ori pe săptămână o semi-baie, o jumătate minut;

4) A urmă cu ceaiul trei săptămîni.

Spre a ține corpul sănătos e de ajuns a face pe săptămână trei semi-băi.

Crampe la stomac.

Domnul N. a răcit de mai multe ori și astfel a căpătat dureri de inimă (de stomac). Mai de multe ori trebuia să verse din cauza îngrămădirii de gaze. După ce vărsă bine și eșiau multe gaze, se simțea iarăși bine și avea apetit bun. Dar răul creștea cu timpul și începea, îndată după fiecare mâncare atât de violent, în cât omul trebuia să țiepe câte odată. Și apoi mâinile și picioarele erau reci ca ghiata și tot corpul ca scuturat de friguri.

În aceste cazuri stomacul e de ordinar nevinovat și presiunea violentă a aerului asupra lui produce vărsăturile. Acestea alină răul numai pentru scurt timp. Se înlătură cu totul numai atunci când se restabilește în tot corpul o căldură egală și o transpirație egală, precum și circulația sângelui. Aceasta s'a făcut prin aceea, că bolnavul, în prima zi, a fost spălat de trei ori cu apă caldă și cu oțet, în pat și fără a-l șterge, a fost acoperit bine.

A doua zi a fost spălat de două ori, apoi odată zilnic. Acest procedeu e de ajuns, de câte ori cineva își atrage friguri prin răceală, împreunate cu icniri de aer și vărsături.

Dureri de stomac.

Sărman stomac, câte păcate nu cad pe tine ! Pe lângă inimă și nervi, tu ești cel mai mare păcătos. Întrebați o sută de oameni dacă nu sufăr de stomac. Foarte puțini vor răspunde hotărât că nu. Și cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, stomacul este așa de nevinovat, ca un copil mic, și așa de sănătos ca un băiat vesel și sglobiu. Următoarele exemple vor atesta spusele mele :

Într'un an întreg Amalia a trebuit să verse mai tot ce mănca. Nu putea păstra în stomac decât zilnic 3—4 linguri de lapte caldăcel. Ea a întrebat pe mulți medici celebri. În cele din urmă farmacistul i-a zis că în toată farmacia sa nu mai avea nici o doctorie care să nu o fi încercat și întrebuințat.

Fără să mai întrebe, aduseră pe bolnavă în trăsură la casa mea. Nu puteam goni pe bieții oameni. Sărmana eră slăbită ca vai de ea. Dar nu tușiă (aceasta eră mai important pentru mine), ci suferea numai de stomac. Oamenii îmi ziseră să-i dau un leac de stomac. Le spusei îndată să fie liniștiți și să nu acuze și să blesteme așa stomacul, căci răul este aiurea ; stomacul este una din părțile cele mai sănătoase. Unii se necăjeau, alții râdeau, iar bolnava tresări îndoindu-se poate dacă eram cu mințile întregi. Ea își va fi zis : „am făcut atâta drum simțind atâtea dureri, și acum acest preot să-mi vorbească așa de aspru și fără compătimire !”

Imi eră tot una.

Persoana nu tușiă, dar gura îi icnea gaze. Stomacul și abdomenul erau pline peste măsură cu gaze. Un asemenea mediu nu mai poate suportă nimeni, nici chiar stomacul, care e așa

de răbdător; el e silit să-și oprească în parte sau în total activitatea-i regulată. Răul se mărește prin faptul că pielea e de tot uscată și orice transpirație este oprită.

Seria aplicărilor a fost aceasta: înfășurarea inferioară (la abdomen) caldică, spălarea bustului, înfășurarea scurtă, spălarea completă, turnarea de apă pe genunchi (o jumătate minut), încă o înfășurare inferioară, turnarea de apă pe bust, șederea în genunchi în apă (o jumătate minut) până pe la stomac, spălarea completă, comprese sus și jos pe corp. — Înainte și după amiază bolnava avea să întrebuințeze pe rând una din aceste aplicări și totdeauna să umble zilnic de câteva ori pe pietre ude.

Prin înfășurări inferioare caldicele, am căutat să fac pielea iarăși mai caldă, mai umedă și mai moale; apoi, prin spălături generale și prin celelalte exerciții de a influența mai ales asupra abdomenului. Am reușit. Aerul, gazele și-au căutat calea adevărată pe unde să iasă și s'au pus în mișcare transpirația și activitatea normală a pielii.

Dispărând gazele, a venit apetitul în locul golit de aer și de gaze; sângele și sucurile s'au înmulțit și în timpul scurt de 5 săptămâni bolnava s'a făcut bine.

Roza suferă de mult de stomac; de câteva luni simțea crampe violente la stomac. Adeseori trebuia să stea în pat și deși când e în picioare o mai poate duce, cu toate acestea numai cu mare greutate își poate căuta de afaceri. Mai mulți medici au declarat că nu-i lipsea altceva, decât că avea un stomac foarte stricat. Sărmana a întrebuințat multe medicamente în formă lichidă și solidă, prafuri și hapuri și chiar leacuri caustice.

Judecând după față, vedeai că suferă rău: obrații îi erau trași rău, culoarea palidă, corpul numai piele și os. Ea mai spusese că abdomenul îi era foarte umflat și îi producea dureri chiar și rochia strânsă. A vărsat adeseori; picioarele și mâinile îi erau totdeauna reci.

Avizul meu a fost ca în cazul precedent. Fata își prăpădise abdomenul prin acea că adese ori se ducea direct dela căldură la frig, dela vatra caldă în pimniță, și nu știa cum să se apere în contra influențelor vătămătoare, cari începură să se simtă în curând. Afară de aceasta ea n'avea pe nimeni cui să se plângă și a suportat prelinsele suferințe mici, până ce n'a mai putut, căci în cele din urmă presiunea asupra abdomenului a devenit atât de violentă, încât stomacul, strâns și strămțit cum era, dădea afară toate bucatele ce primia.

Pe lângă aplicările generale, ce aveau să aducă activitatea în tot corpul, au trebuit adăugate și altele anume pentru abdomen (nu stomac), spre a desvolta și elimina ceea ce s'a grămădit, mai ales gazele.

Ca aplicări au urmat (în fiecare zi una):

Mantaua spaniolă (aplicare generală);

Comprese pe abdomen cu flori de fân opărite, zilnic două ore;

Înfășurarea scurtă (ce dizolvă și eliminează);

Comprese superioare și inferioare:

Spălături generale reci, de două ori în fiecare noapte sculându-se din pat, și iarăși mantaua spaniolă.

Ca aplicări secundare au servit mersul pe pietre ude, sau prin iarbă udă, și câte odată turnare de apă pe genunchi. După patru săptămâni a fost de ajuns alternativ o manta spaniolă și o înfășurare scurtă, la fiecare două zile câte una din aceste aplicări. Afară de aceasta, bolnava a trebuit să umble adese ori desculță.

Roza s'a făcut sănătoasă de tot așa cum se găsește încă și astăzi și, întâlnindu-mă într-o zi din întâmplare, îmi zise: „sunt așa de sănătoasă, cum n'am fost în viața mea“.

Frederic vărsa la început multă acreală din stomac, iar mai târziu tot ce bea și ce mânca. Nimic nu i-a putut ajuta și medicii au definit boala zicând că era o întărire și închidere a stomacului.

Pacientul nu arăta rău la față; părea cam îmbătrânit și culoarea feții îi era galbenă. El spunea că icnește din stomac mult aier, că abdomenul îi este umflat câteodată ca o tobă și atunci are de regulă dureri violente de cap.

Bolnavul a trebuit timp de zece zile, să lege pe burtă zilnic o cârpă muiată în apă și oțet, ținând-o două ceasuri; să facă zilnic o baie caldă de picioare, cu sare și cenușe, și să-și spele spatele în fiecare noapte de două ori cu apă rece.

Deja după șase zile starea pacientului se îndreptă. După zece zile pacientul a întrebuințat de două ori pe săptămână înfășurarea scurtă, odată mantaua spaniolă și la fiecare două zile făcea o baie de picioare cu cenușă și sare. Pentru ultimele două săptămâni s'a prescris câte trei turnări de apă superioare și inferioare pe săptămână și două semi-băi (până pe la stomac). În șase săptămâni bolnavul a fost restabilit pe deplin.

Aș mai putea cita nenumărate cazuri de acestea, dar des-tul atât.

Un lucru trebuie, și voi constata și admite bucuros, când aceste boale nu se înlătură, dacă presiunea neîntreruptă, ce merge mână în mână cu inflamarea stomacului, nu va fi vindecată la timp, atunci negreșit că trebuie să se ivească treptat vestitele și primejdioasele abcese de stomac, cari de obicei degenerază în boala teribilă a cancerului (rac în stomac).

Chiar și atunci se întâmplă amăgiri și greșeli. Să arăt numai un exemplu: Odată mi s'a spus că un membru al unei familii avea un cancer dezvoltat în stomac, după cum s'au pronunțat diferiți oameni competenți, și au trimes să mă întrebe numai ce măsuri de precauțiune sunt de luat în casa aceea, spre a nu deveni molipsitoare. Le-am indicat regulile de urmat, precum și ceea ce avea să facă bolnavul, și în patru săptămâni s'a vindecat pe deplin și racul a fost silit să bată în

retragere. Remediul a fost: ceaiuri simple de *nalbă*, de *pelin* și infășurări scurte alternând cu băi de picioare.

Congestiuni după mâncare, precum și icniri, mai ales două ore după masă și apoi până seara, s'au repetat cam la fiecare 4—5 minute; afară de aceasta n'avea scaun bun (ieșire grea), slăbiciune a intestinelor, picioarele asudau tare (cu miros greu).

Această stare a ținut 5—6 ani. S'au întrebuințat diferite mijloace, dar fără folos. Arată rău la față, culoarea pielii ca de porțelan, împrejurimea ochilor albastră sau vânătă, puțin sânge, puțină căldură naturală; digestie rea și deaceea sângele și toată ființa e hrănită într'un mod bolnăvicios.

Aplicările trebuie să fie următoarele: 1) a dizolva materiile stricate; 2) a mări căldura naturală; 3) fortificând organele, a îndrepta digestia, ca sângele și sucurile să devină mai bune și toată mașina să funcționeze bine; căci acest organism e ca și o mașină ce a fost unsă cum se cade, dar n'a avut material bun, și deaceea trebuie curățită bine.

Aplicări: 1) baia caldă de picioare, pentru eliminarea materiilor stricate, cam de trei-patru ori, până ce încetează nădușeala la picioare; 2) spălături întregi, spre a produce o transpirație generală și a spori căldura naturală; 3) turnări de apă pe corp de sus și de jos.

Cu aceste aplicări să se urmeze 8—10 zile, zilnic două aplicări. Ca a doua cură, vine spălarea complectă, comprese sus și jos, a sta în apă în genunchi, udarea spinării, iarăși zece zile. A treia cură sunt semi-băi și spălări generale. În 3—4 săptămâni organismul poate fi restabilit. Pentru conservare și întărire în viitor e necesar ca pe săptămână să se mai facă câteva aplicări, adică o spălare generală și o udare superioară și inferioară.

O femeie ca de 64 de ani, are arsuri violente în stomac, icniri și vărsături; adeseori vin friguri reci și câte odată sudori mari. Răul a tot crescut cu timpul, deși s'au întrebuințat remedii. Efectul cel mai bun îl va aduce: zilnic de două ori câte 20 picături de pelin într'o ceșculiță de apă fierbinte; zilnic odată o cataplasma caldă pe burtă (abdomen), timp de un ceas, apoi la fiecare a doua zi o cârpă îndoită, muiată în apă caldă, legată pe burtă, un ceas. Tot la fiecare a doua zi o baie caldă de picioare cu cenușe și sare, timp de 14 minute.

O persoană de 40 de ani mi s'a plâns de dureri dese în stomac, de dureri în abdomen, de lipsă de apetit, de icniri acre și de slăbire. Picioarele și mâinile erau mai totdeauna reci.

Aplicările au fost următoarele: 1) a freca bine în fiecare dimineață și seară abdomenul (burta) cu un amestec de jumătate apă și jumătate oțet; 2) a mânca zilnic 6—8 boabe de ienupere; 3) a se spăla de trei ori pe săptămână întreg, din pat, fără a se șterge, și a se culca din nou.

În 14 zile pacienta s'a vindecat, dar, spre a rămâne sănă-

toasă, ea va face bine dacă, timp mai îndelungat, își va spăla întreg corpul odată pe săptămână.

„De mai mult timp sufer rău de stomac. Am icneli și mă umflă, simțind greutate în stomac, și adeseori trebuie să vărs tot. Picioarele mă dor mai totdeauna și tresar convulsiv. Buzele îmi sunt totdeauna albe; slăbesc în tot corpul. Am avut mai mulți doctori, dar ei nu mi-au dat decât curățenie și aceasta m'a enervat și slăbit“.

Aplicări: 1) a lega de trei ori pe săptămână pe abdomen flori de fân opărite, timp de un ceas fiecare dată; 2) a se scula, fiecare a doua noapte din pat și a se spăla pe tot corpul, și a se culca fără a se șterge; 3) a lua în fiecare dimineață 25 de picături de pelin în apă; după amiază 25 de picături ceai de răsură (*Rosa canina*).

O menajeră se plânge: „Nu pot scăpa nici odată de dureri în abdomen; adeseori e umflat și când e mai rău, am o presiune asupra stomacului, ce face să icnesc multă acrimie și să vărs adeseori și mâncarea. Simt greutate la cap și adeseori am amețeli mari. Sunt timpuri când trebuie să urinez la fiecare jumătate de ceas, apoi trec zile până să mai urinez odată. Trei medici au declarat că am catar în stomac“.

Această boală a fost vindecată în patru săptămâni în chipul următor: în prima săptămână i s'au prescris zilnic numai două udări pe bust și două udări (turnări de apă) pe genunchi și zilnic o ceașcă de ceai de ienupere și de coada calului. În a doua săptămână zilnic o udare pe bust și pe genunchi, de două ori o înlăsurare de subsuori. În a treia săptămână, odată mantaua spaniolă, de trei ori baie de șezut și o semi-baie. În săptămâna a patra de trei ori mantaua spaniolă și zilnic să umble desculț odată prin apă.

Caterina povestește: „Sunt în vârstă de 45 de ani și mai în toate zilele sufer rău de stomac; din când în când încetează durerea, dar numai pentru scurt timp; foarte adesea mi se icnește acreală și amărăciune, ca veninul și adeseori nu știu cum să mă încălzesc; cu cât e mai multă acreală și amărăciune, cu atât simt mai mult frig“.

Această persoană eră prăpădită la față și slabă, trasă la obraz; răceala luase cu totul locul căldurii. Desigur că aci a urmat o mare lipsă de sânge din cauza relei mistuiri.

I-am prescris: „Toarnă apă fierbinte pe flori de fân, pune-le într'o cârpă sau într'un săculeț și așează-le calde cât poți suferi pe stomac și pe burtă. Pe deasupra întinde o pătură, ca săculețul să stea legat, și să-l ții așa un ceas și jumătate; așa în trei zile. Trei zile pe rând să faci baie caldă de picioare cu cenușe și sare, 14 minute; apoi la 3—4 zile această baie, și pe săptămână să te speli de 3—4 ori noaptea din pat, pe tot corpul, și să te culci iarăși. Apoi să iei zilnic de două ori 4—6 linguri de ceai de pelin și urmează așa 14 zile; mai târziu va

fi de ajuns pe săptămână o baie de picioare și odată o spălare-noaptea, sau și o semi-baie.

Dizenterie.

(Din «Testamentul meu»)

Dizenteria este o boală frecventă și constituie un mare chin pentru bieții muritori. Cine suferă de această boală scoate afară mâncarea așa cum a mâncat-o; așa dar nu e mistuită de stomac. Din această cauză organismul nu mai capătă hrană și urmările acestei infirmități, cari se ivesc repede, sunt firește mari și grave. Puterile scad și odată cu ele pierе orice viociune și tot corpul suferă și se ofilește.

Dizenteria se ivește adesea după boale grave, mai ales atunci când bolnavul a luat foarte multe medicamente, poate și foarte vătămătoare.

După cum boala cauzează o mare activitate în corp și în urmă acestei slăbiciuni corpul nu primește decât puțină hrană sau chiar deloc, tot așa și din cauza medicamentelor se vătămă și se atacă stomacul, așa în cât nu mai mistue bine. Se petrece atunci cu stomacul, cum se petrece cu pieptul la bolnavii de plămâni sau de piept: se umple de tot cu flegmă, care nu poate să fie dată afară.

Această boală este adesea și consecința unui trai dezordonat. Există oameni cari beau prea multă apă rece și apoi nu beau de loc o bucată de vreme. Prin aceasta se poate răci lesne stomacul și sucurile stomacului pot fi prea de tot subțiate. Deja numai prin această alternare de frig și de căldură poate cineva să-și strice stomacul. O altă cauză a acestei afecțiuni, poate fi o mâncare neregulată, dacă mănâncă cineva câtva timp puțin sau deloc și apoi își încarcă iarăși stomacul, sau mănâncă multe bucate grele de mistuit. Și prin băuturi spirtoase stomacul poate fi așa de atacat și vătămat în cât în cele din urmă nu-și mai poate îndeplini funcțiunile. De câte ori nu se întâmplă că cineva bea bere rece scoasă chiar atunci din răcitor și își cauzează astfel boale grave de stomac! Ape minerale multe au deasemenea o acțiune corosivă asupra stomacului, îl împiedică în activitatea lui și îl fac incapabil de a mistui.

Dacă stomacul a ajuns într'o asemenea stare bolnăvicioasă, și dacă din aceasta cauză corpul s'a sdruncinat, atunci de sigur că și celelalte organe din pânțe suferă împreună cu el; sunt slabe, inactive și se uzează cu timpul așa în cât devin improprii funcționării. Deaceea la curarisire trebuie, înainte de orice, să se dizolve și să se elimine toate materiile bolnave și putrede. După cum la boale de piept, tot pieptul poate să se încarce cu flegmă, așa și stomacul poate să se umple cu tot felul de materii bolnave și stătute; și deaceea ar fi de multe ori bine dacă

un coșar ar putea să se coboare înăuntru, să răzuiască și să curețe totul. Dar fiindcă aceasta nu se poate face, trebuie să se intervină în alt mod pentru a dizolva și elimina materiile stricate. Fiindcă însă nu numai stomacul suferă și este slăbit, ci organismul întreg este atins și se sdruncină și se prăpădește încetul cu încetul, deaceia trebuie să se exercite o acțiune energetică, nu numai asupra stomacului, ci și asupra corpului întreg. Și nu există nici un mijloc mai bun pentru tot corpul decât apa. Intern să se întrebuințeze numai ierburi, fiindcă acestea nu vatămă și nu slăbesc câtuși de puțin, ba din contra, nu pot decât să dreagă stomacul.

De recomandat, sunt, înainte de toate, *pelinul* și *jaleșul*. Pelinul atacă materiile stricate și putrede din stomac, le dizolvă și apoi le elimină; jaleșul curăță asemenea și ameliorează sucurile. Dacă bolnavul ia așa dar câte o lingură de ceai din acesta, la fiecare trei ceasuri, efectul va fi că neîncetat ceaiul va lucra înăuntru, dizolvând, eliminând și ameliorând.

Ca hrană, pacientul să ia numai mâncări ușoare de mistuit, și anume totdeauna numai în porții mici. Dacă îi priește lapte, poate să bea 3—4 ori pe zi 3—4 linguri de lapte fiert cu *chimen*. Cui nu-i priește lapte, va lua de 3—4 ori aceeași porție de supă de pâine prăjită, care este foarte ușoară de mistuit și procură organismului, substanțe bune și nutritive; lucrul principal nu este tocmai ce fel de substanțe nutritive capătă organismul, ci totul este ca stomacul să le mistue și să prepare dintr'insele sucuri bune și utilizabile.

Dacă se întâmplă des o diaree cam puternică, însoțită de dureri de cap, atunci nimic nu ajută mai bine decât o ceșculiță de *ceai de rădăcină de tormentil* cu jumătate apă și jumătate vin roșu. Dar pentru a combate dizenteria și a procura în același timp corpului o hrană bună, e de mare folos a se muiă la fiecare ceas, timp de câteva minute o mică porție de pâine de sănătate în vin roșu bun sau vin de coacăze, și să se mănânce apoi. Acest remediu e recomandabil mai ales pentru organisme care au căldură puțină, căci acesta le hrănește și le încălzește. *Cîntaura amestecată cu jaleș* va produce deasemenea un bun efect. Mai cu deosebire se recomandă unor astfel de bolnavi supă întăritoare bună, care trebuie însă luată numai în porții mici, și de mai multe ori pe zi.

Extern se poate combate această infirmitate prin aceea că se aplică pe pântec odată la două sau trei zile, un șervet de pânză strâns în patru și muiat în apă de flori de fân, dar lăsându-l să stea cel mult $\frac{3}{4}$ —1 ceas, pentru că această aplicare, deși favorizează activitatea pielii și a pântecului, totuși nu absoarbe prea mult. O astfel de compresă de două ori pe săptămână e de ajuns.

La mulți oameni e de ajuns când își spală bine pântecul dimineața și seara cu jumătate apă și jumătate oțet. Deoarece

Însă printr-o astfel de boală corpul a pierdut atât din căldura sa naturală cât și din puterea și activitatea sa, această aplicare se poate face și în pat. Dar spălătura câtă să se facă cât mai repede cu putință; după spălătură pacientul nu trebuie să se ștergă, ci să se culce numai decât iar în pat.

Dacă bolnavul e încă destul de robust, îi va fi de mare folos să facă 2—3 afuziuni ale pulpelor pe săptămână sau două semi-băi; dacă face aceasta cu precauțiune și alege bine și hrana, se va însănătoși în scurt timp.

Odată a venit la mine un om care mi s'a plâns: „Am scaunul de 6—10 ori pe zi; arăt bine la față, am poftă de mâncare, și cu toate că mi-au cam slăbit puterile, tot sunt încă destul de destoinic la lucru. Toate medicamentele pe care le-am luat, nu mi-au fost de nici un folos“. Pe acest domn l'am sfătuit să facă în fiecare dimineață o turnare pe pulpe, după amiază o semi-baie, și apoi ca hrană să mănânce numai bucate bune, substanțiale: dimineața o supă întăritoare de pâine prăjită și seara o ceașcă mică cu ceai de pelin; dar în cât privește restul, să rămână la traiul de până atunci.

Un om dela țară avea diaree frecventă, când cu și când fără dureri. I-am dat o ceașcă cu ceai de stomac (regulator), care scoate toate necurătențiile. Această ceașcă mică de ceai fu cu totul de ajuns pentru a-l vindeca de boala lui. Ceaiul regulator a scormonit toate materiile stricate ce se găseau în stomac și le-a eliminat. Și odată ce cauză fu eliminată, dispărură și boala.

Un vizitator al stabilimentului de băi veni la mine și-mi povesti că în fiecare zi avea scaun de 8—10 ori; din toate medicamentele pe care le luase, nici unul nu-i folosise. A făcut apoi timp de trei zile, în fiecare dimineață, o turnare pe pulpe și după amiază o semi-baie; timp de alte trei zile în fiecare dimineață o afuziune dorsală (turnare pe spinare) și după prânz iarăși o semi-baie; după acest timp boala fu cu desăvârșire înlăturată. Aci cauza principală a boalei eră că organismul eră prea slab pentru a elimina materiile vătămătoare. Când fu sprijinit întru aceasta prin acțiunea apei, toate principiile morbide (născătoare de boală) fură în curând înlăturate.

Asemenea boale de sigur că nu s'ar ivi lesne, dacă omul s'ar îngriji să-și oțelească corpul. Slăbiciunea și neactivitatea deschid boalei ușa, tăria și activitatea din contra gonesc și scot afară din corp tot ce-i poate fi vătămător.

Migrena

Migrena, durerea de jumătate de cap, este mai mult o boală femeiască, care însă poate apuca și pe bărbații sdraveni, mai ales pe cei care lucrează mai mult cu mintea. Se poate auzi câte odată mângâierea unui medic: Fii liniștit, că pe un prost

nu-l apucă migrena!* Acest rău poate lesne proveni dela o circulație turburată a sângelui, dar mai ales dela influențele rele din stomac și abdomen (lipsă totală de apetit și aversiune în contra oricărei mâncări). Când abdomenul întreg e cam slăbit când se grămădesc gaze și scaunul e neregulat, atunci prea lesne și adeseori aceste inconveniente exercită o reacțiune asupra capului și produc aceste dureri în unele locuri. Se poate iarăși ca sângele, fiind circulația neregulată, să năvălească mai mult spre un loc. Adeseori acest rău sinistru se anunță așezându-se pe ochi un fel de ceață sau perdeă. Pe unii îi mănâncă colțurile ochilor, la alții se tulbură chiar lumina ochilor și li se pare că joacă înaintea ochilor diferite figuri.

Migrena vine și după niște boale, dacă natura nu s'a restabilit pe deplin și funcționarea organelor nu e de tot normală. Migrena poate fi și un ce moștenit. Oamenii cari suferă de migrenă povestesc că și mama și tata lor au suferit de migrenă.

Această durere de cap nu e greu de vindecat. Dacă migrena provine din gaze — acestea sunt cauza principală, după părerea mea — atunci e deajuns dacă 2—3 zile pe rând pacientul își va spăla zilnic de 2—4 ori abdomenul cu apă foarte rece. Prin această aplicare simplă nu se eliminază cu totul gazele, ci influențează și asupra scaunului și adeseori singură pune totul în regulă. Efectul e și mai tare dacă se pune ceva oțet și sare în apa ce se întrebuințează la spălat.

Dacă n'ar ajunge această aplicare, atunci într'o săptămână se pot face 2—3 semi-băi. Acestea vor fi destul. Pacientul mai poate lua și ceai, spre a dizolva gazele. *Chimen* sau *mușetel*, pregătît ca ceai, are un efect excelent. Nu sunt de disprețuit nici mijloacele mici de casă. Multora le-a ajutat 6—8 boabe de ienupere, mestecată în gură pe rând în diferite timpuri ale zilei.

Mulți cred că prafurile purgative sunt un remediu radical în contra acestei boale. Admit că ele eliminază gazele, dar să nu exagerăm. Ele nu sunt un remediu radical. Astfel de oameni îmi aduc aminte totdeauna, cu laudele lor, de acea istorioară amuzantă, în care unul împușcă un epure cu o rachetă.

Ca un ce *non plus ultra* pentru migrenă are trecere astăzi un creion, un lemn fin lucrat, în care stă vărâtă o ghindă mirifică, ce miroase tare a camfor. Nici un om cult și nici o damă nu mai ese în lume fără acest mic *vade mecum*. După cum am văzut rădăcina răului (migrenei) își are sediul mai mult în abdomen (în corpul de jos). Cu creionul însă n'ai decât să treci de câteva ori pe frunte (mi se pare) și s'a isprăvit. Dea Dumnezeu ajutor! Eu nu mai vreau să insist aci, dar ar trebui să zămbesc dacă un pacient, cărui i s'a prescris un clistir, înloc să-l întrebuințeze unde trebuie, l-ar împoșca în ureche.

Sleirea nervilor

Un preot spune că are câte odată dureri de cap de nesuferit, iar când îi mai trece simte o așa greutate în gât, că abia poate vorbi de oboseală și de durere. În spate simte deasemenea adeseori contracțiuni dureroase și slăbiciune. Din certificatul medicului său se vede că suferă de sleire de nervi pronunțată și e amenințat să fie atacat creierul și măduva spinării. Afară de asta mai exista o iritabilitate extraordinară și sentimente de frică.

Aplicările: zilnic de dimineață și după amiază o udare a bustului; zilnic umblare patru minute prin iarbă udă și pe pietre ude; așa cinci zile. Apoi zilnic o udare bună a bustului, o udare pe genunchi și umblare de două ori în apă; așa timp de cinci zile. Din când în când băi de șezut.

Aplicările mai departe au fost: zilnic o udare a spinării, o semi-baie, o udare a bustului și umblare în apă. Aceste aplicări au înlăturat toate suferințele și preotul a putut să-și urmeze afacerile iarăși sănătos și vesel.

Nervozitatea

Un preot relatează:

„În urma unor emoțiuni puternice și a unor sentimente de frică și de spaimă, am început să sufer pe la finele lui Iulie 1884 și boala se manifesta la început prin dese palpații de inimă ce mă îngroziau, și prin greutatea continuă de respirație, împreună cu o slăbiciune generală. După câteva luni palpația de inimă a încetat, dar acum s'au ivit alte rele; câte odată accese prea violente de astmă, presiuni dese cu dureri și încordări până în abdomen. Simt presiunea mai ales în toată regiunea coastelor, câte odată și în măduva spinării. Adeseori am simțit o oboseală foarte mare și dureri la încheeturi; toate oasele îmi sunt ca sdrobite. Apoi abdomenul era totdeauna torturat de umflări pricinuite de gaz, din cauza stomacului închis, stricat. Vocea-mi era de tot slabă, așa că adese ori numai vorbind mi se produceau dureri, înecăciuni și astmă. Nu mai era chip să mă folosesc de voce timp mai îndelungat. În tot timpul acesta am avut greutate și la cap, adică amețeli, câte odată dureri violente de cap, așa că adeseori nu mai sunt în stare să cuget și nu sunt capabil de nici o muncă mai încordată intelectuală. Pentru orice lucru de nimic mă supăr tare și tocmai aceasta mărește și mai mult greutatea din piept și cap. Afară de asta spiritul îmi este cuprins de o nespusă melancolie; câte odată sunt aproape de disperare. Medicii declară că sufer de nervi. Doi dintre ei, un alopăt și un homeopat, amândoi bărbați celebri, mi-au prescris medicamente (dușuri, dietă, bromur de potasă, zinc oxidat, natr-phosph. etc), cari toate însă au fost fără efect, ba câteodată mă făceau să

sufer mai rău. Mai mult mi s'a părut că ajută ceea ce m'a sfătuit un al treilea medic: băi reci și mișcare multă în aer curat. Așa a ținut o jumătate de an, până ce în fine am căutat refugiu cu totul în apă.

Așa povesti bolnavul. Acum să-l vedem și noi mai de aproape. La față e neobișnuit de roșu; marginile ochilor sunt cam galbene; urechile și buzele roșii-vinete. Tânărul n'are decât 30 de ani și părul i-a căzut mai tot. Ce se poate conchide după aceste semne? Negreșit că la o năvălire prea mare a sângelui în cap și piept. Durerea de la frunte arată violența năvălirii sângelui spre cap și sângele mult din cap face ca să se întindă vinele.

E oare cu puțință aci vindecare? Înainte de toate trebuiesc luate în vedere cele două lucruri principale atacate, capul și pieptul. Amândouă sunt cotropite de prea mult sânge. Acesta trebuie mai întâi îndreptat spre extremități. Atunci voi putea trece la dizolvarea a tot ce este anormal (inchideri, întinderea arterelor, umflături, etc.), în cap și piept, și înfine a influență în genere asupra corpului întreg.

Ca aplicări vor fi bune pe rând: aburi la picioare și la cap, înfășurarea scurtă, mantaua spaniolă, umblatul desculț iarna, mai bine prin zăpadă.

În timp de trei săptămâni starea s'a îndreptat mult. Dar mai trebuie să treacă luni de zile până la o deplină îndreptare, boala fiind adânc înrădăcinată.

Din efectul mai mult s'au mai puțin bun al fiecărei aplicări, pacientul însuși învață să judece mai bine care din ele este însoțită de urmările cele mai bune și prin urmare trebuie repetată mai des. Însă nici odată să nu lăsăm ca voința să se îndrepteze numai asupra acestei aplicări speciale. Cu aplicările speciale trebuiesc împreunate negreșit și cele cari au efect asupra întregului organism, spre a nu turbura acordul și progresul sănătos real, în vindecare.

Un preot din Boemia relatează:

„În urma unor încordări prea mari la muncă, am început să simt, acum opt luni, palpitații violente de inimă, precum și insomnie; mai târziu am avut icniri, greutate în abdomen și în respirație. Câte odată aveam senzații perverse, dureri în mâini și în picioare, neliniște, mai târziu au început să-mi tremure mâinile și aveam o oboseală și enervare extraordinară. În fine am pierdut apetitul și nu mai aveam scaun“.

La venirea sa pacientul eră foarte sleit și eră palid-galben la față. După o cură de 7 săptămâni s'a făcut iarăși sănătos și vesel, cu încetul a revenit și somnul.

Aplicările de apă au fost următoarele: în primele trei săptămâni: 1) Noaptea din pat, o semi-bae; 2) Înainte de amiază udarea bustului și umblat în apă; 3) După amiază udarea spării și semi-bae; 4) A umbla zilnic prin iarbă. Mai târziu: u-

darea bustului și a genunchilor (a turna apă), semi-băi și de două ori aburi la picioare. — A lua zilnic 8—10 boabe de ienupere, precum și ceai de pelin.

Surescitare de nervi.

Doi studenți veniră în vacanțele Paștilor și povestiră:
„Avem dureri de cap; sângele ni se urcă la cap; n'avem somn și ne simțim foarte obosiți; avem lipsă de apetit; toate acestea ne fac să nu mai fim în stare de a mai studia. Nu ne-am putea oare folosi de vacanțe spre a ne restabili sănătatea printr'o cură de apă?”

Ei i-am sfătuit ca, fiind primăvară, pământul umed și timpul cam rece, să-și petreacă vacanțele, dacă se poate, afară la aer curat în pădure, umblând desculți prin livezi și să facă mișcări iuți (gimnastică) când simt că le este frig; din când în când să stea 2—3 minute într'un șanț cu apă, umblând încoace și încolo.

Tot așa au trebuit să-și țină brațele zilnic de 2—3 în apă. Aceste aplicații au priit mult tinerilor; au prins curaj și s'au înveselit. Ei s'au dus cu forțe noi la studii, au putut lucra bine și se bucurau așteptând vacanțele de toamnă spre a-și întări din nou corpul.

Aici trebuie să observăm că după umblatul printr'o livadă umedă și statutul în apă, trebuie totdeauna, după ce s'a încălțat cineva, să facă multă mișcare, ca să recâștige căldura naturală; la tineri se face ușor aceasta dacă vor umbla repede.

Un exemplu analog s'a întâmplat unui alt tânăr, care a venit și s'a plâns astfel: „Am o presiune atât de mare la cap, încât adeseori nu mai știu unde mă aflu și ce fac; adeseori am amețeli rele și nu sunt capabil de a lucra cu mintea; a trebuit să părăsesc școala cu trei luni înainte de finele anului școlar.

Era în luna lui August și acest candidat și-a petrecut zece zile mai mult în grădini și păduri, umblând desculț de dimineața până seara. Afară de asta i s'au făcut zilnic 2—4 turnări de apă rece pe bust. În 12 zile s'au înlăturat simptomele de boală; tăbărlul a început să se simtă vesel și, spre a se fortifica mai departe, n'a avut decât a se folosi și de vacanțele de toamnă, repetând aceeași cură.

Sdruncinarea nervilor

Un funcționar superior își sdruncinase atât de tare spiritul și corpul prin multele sale îndatoriri de profesiune, încât nu puteai ști dacă sta mai rău cu spiritul sau cu corpul.

Se putea teme că sdruncinarea spiritului, cu urmările-i triste, ar putea avea un sfârșit demn de compătimire. Luni de zile

n'a avut nici somn, nici odihna și în tot corpul avea durerile cele mai nesuferite. Toate ajutoarele medicale au fost fără efect. Și aci apa avea să aducă scăpare și în adevăr, după 13 săptămâni, nenorocitul a fost în stare să-și caute iarăși de afacerile profesiei sale, fiind pe deplin sănătos.

O asemenea stare poate fi tratată numai prin aplicările cele mai simple. Prima zi: A spăla înainte de amiază corpul de sus cu apă și oțet. Urmează apoi o udare a genunchilor (un minut). După amiază tot așa. A doua zi: o udare a bustului cu o jumătate cană (doniță) de apă pe genunchi; după amiază tot așa. A treia zi: udarea bustului (o cană plină) și udarea genunchilor; după amiază udarea bustului; apoi a sta în apă (trei minute).

Această aplicare a fost atât de dureroasă, încât pacientului i s'au umplut ochii de lacrimi. Așa se urmează cam o săptămână. A doua săptămână udări zilnice pe bust și udări pe genunchi alternând cu șederea în apă. Udările pe bust s'au urcat peste săptămână dela una la trei cani de apă. În cele din urmă a stat în apă până la genunchi, dar numai 2—3 minute. În săptămâna a treia s'au mai sporit udările pe bust, pe genunchi și stătutul în apă, și la fiecare două zile s'a făcut după amiază o baie de șezut. În săptămâna a patra: udare pe bust și ședere în apă înainte de amiază. În săptămâna a cincea: dimineața o udare pe spinare și ședere în apă sau udarea genunchilor; după amiază udarea bustului.

Așa s'a urmat, înainte și după amiază, o altă aplicare: a) Udarea bustului și a genunchilor; b) O semi-baie; c) Udarea spinării până la deplina vindecare.

Intern s'a dat: a) *Pruf alb*, zilnic, pe vârful cuțitului, alternând cu b) *Boabe de ienupere* zilnic, 6—8 boabe și c) *Ceai de pelin și de jaleș*.

Boale nervoase

Un candidat în etate de 34 de ani, relatează:

„Acum 11 ani a început să-mi suferă capul de congestiuni, de dureri violente și de îngreunare, și aceasta din cauza unei meditațiuni exagerate, a stricteții corporale și a unor scrupule teribile și îndelungate. Continuând a munci cu mintea și cu corpul ca pentru doi, mi s'au iritat cu totul nervii și în cele din urmă acum doi ani n'am mai fost în stare să mai lucrez cu mintea. Am stat opt zile în Wörishofen fără să-mi fi folosit, deși am întrebuințat udări pe șolduri, pe bust și spinare și am umblat desculț; apoi mi s'a dat un ulei de spuzeală și am mai continuat trei zile cu aplicările de apă, însă răul creștea; 3—4 zile am fost oprit de a mai aplica apa; uleiul a avut efect; deodată capul s'a luminat și întărit și așa mă simt până astăzi“. La acestea trebuie să adaug că acest domn, înainte de a veni

la mine, a căutat mult timp să-și ajute însuși după cartea mea și astfel, înainte de a face cură la mine, se pregătise mult printr-o alegere fericită sau mai bine zis rațională a pregătirilor potrivite și urmând foarte punctual și exact ceea ce se prescria. Când a venit era încă într-o stare prăpădită, cu atât mai de plâns, că arăta bine la față și numai un cunoscător bun putea ști de ce suferea. Mulțumesc lui Dumnezeu, că acum poate iarăși, cu veselie și curaj, să-și caute de studiile sale superioare.

Boală de rinichi

Un țăran povestește:

„Pe cât de tare și de sdravăn arăt la corp, pe atât de rău îmi este. Nu mai pot munci; sunt totdeauna umflat; adeseori nu mai pot respira și cred că trebuie să mă înăbuș. Peste noapte mă tăvălesc în pat, fără să pot dormi. Urina îmi este de ordinar groasă și amestecată cu sânge. Adeseori am arsuri foarte violente în bășică. Am consultat pe mai mulți medici. Unul a zis că sufăr de ficat și că am pietre în fiere. Altul zicea că răul e în rinichi și că rinichii vor da în coptură. Al treilea credea că stomacul nu mistue și deaceea am totdeauna flegmă, pentru că în gură se găsește totdeauna flegmă multă și tare“.

Acestui om neconsolat i-am prescris următoarele aplicări: 1) Două băi calde pe săptămână cu paie de ovăz opărite, alternând de trei ori, 30—32 grade (10 minute în apă caldă, un minut în apă rece); 2) Pe săptămână două înfășurări scurte, tot apă cu paie de ovăz, timp de un ceas și jumătate; 3) Zilnic două cești de ceai de coada calului și boabe de ienupere, fierse zece minute.

În șase săptămâni omul s'a făcut bine de tot. Corpul său e normal; burtă cea mare a dispărut, fața gălbue s'a înviorat și după cum culoarea îi este sănătoasă, tot așa i-au revenit forțele.

Un muncitor sărac scrie:

«M'am îmbolnăvit de rinichi în Noembrie 1887, dar am mai muncit până prin Ianuarie 1888. Însă puterile mi-au slăbit așa de mult, încât a trebuit să zac 11 săptămâni. Medicul care mă căuta mi-a declarat că răul vine numai dela răceală și dela sudoarea respinsă sau oprită, și că boala o să țină mult. În urină era totdeauna un depozit mare roșcat. A trimis urina ca să se examineze chimicește la farmacie și s'a constatat că acel depozit era compus din sânge. Prin această neconținută pierdere de sânge am slăbit așa de tare încât medicul se temea de dropică. Deaceea îmi examina în toate zilele picioarele și inima; dar nu s'a arătat nici un semn de dropică. Când după câțva timp, am început să mă simt mai bine, m'am apucat iarăși de muncă, însă după 20 de săptămâni răul s'a întors și n'am mai putut munci. După ce am înghițit atâtea medicamente

și doctorii fără nici un folos durabil, am primit sfatul unor cunoscuți și m'am dus la Wörishofen. Acolo am început cura de apă și mi-a priit foarte bine».

Acestui om i s'a ajutat prin următoarele aplicări.

1) Într-o zi udarea bustului și a genunchilor înainte de amiază; semi-baie o jumătate de minut după amiază;

2) A doua zi, noaptea, spălare generală din pat; dimineața, umblare în apă; după amiază udarea bustului și a genunchilor;

3) Înainte de amiază udarea bustului și a șoldurilor, după amiază udarea spinării și umblarea în apă așa alternativ trei săptămâni; apoi:

4) Zilnic o ceașcă de ceai din 10 boabe de ienupere pisate și ceva coada calului, (să bea dimineața și seara, în două porțiuni).

Boale de urechi

Cine poate enumera multele cauze, din cari se poate îmbolnăvi un corp și cum boalele pot influența asupra unor organe, în cât să rămână bolnave, deși boala primitivă a fost înlăturată? Cu cât un organ e mai nobil, cu atât o boală îi face mai rău și cu atât se vindecă mai greu. Unul din cele mai nobile organe ale corpului omenesc este urechea și foarte des auzul se poate pierde printr-o boală sau și printr'un trai nenorocit, un regim neregulat.

Așa a venit o mamă și a povestit:

„Fiica mea a avut scarlatină, de care s'a vindecat de tot. De atunci însă nu e niciodată bine. Aci se plânge de una, aci de alta, dar mai rău este că aproape nu mai aude de loc. Tot ce s'a întrebuințat, n'a ajutat la nimic”.

Așa dar această fată nu s'a vindecat și trebuia să se găsească rămășițele boalei și în alte părți. Dacă fata se va vindeca de toate urmările rele ale scarlatinei, atunci se va îndrepta și auzul, cât și corpul întreg.

Următoarele aplicări vor produce efectul cel mai bun:

1) A îmbrăca o cămașe udă, timp de un ceas și jumătate; 2) A-și pune un șal ud pe umeri și piept, timp de un ceas și jumătate, și a-l muia din nou după trei sferturi de oră. În timpul acesta a înfășură picioarele dela glesne până peste pulpe cu un prosop muiat în apă caldă, timp de un ceas și jumătate; 3) A se scula din pat și a se spăla pe tot corpul și a se culca fără a se șterge; a spăla mai ales ceafa și urechile; 4) A lega o cârpă muiată în apă caldă, peste urechi și împrejurimi, timp de două ceasuri; 5) O înfășurătoare la cap.

Aceste cinci aplicări să se facă într'un timp mai îndelungat și cel puțin o aplicare pe zi. Va avea un efect bun o baie caldă de paie de ovăz pe săptămână, 25 de minute, de 28—30 grade R.

după care trebuie să se spele iute cu apă rece. Aceste aplicări vor aduce corpul în starea cea mai bună; apoi se poate urma mai mult timp cu comprese calde peste urechi.

Boale de urechi

(Din „Cum trebuie să trăiești“)

Dacă ochii sunt părțile cele mai însemnate ale corpului, urechile au și ele însemnătatea lor. Orbirea e o nenorocire și surzenia e o pacoste. Aceasta ne-o arată foarte bine surdo-muții cari au organele graiului, dar nu pot vorbi, pentru că n'aud ceeace arată că graiul se învață. Surzenia din naștere e cam rară; din contra, mulți asurzesc din cauză de boală. Am cunoscut mulți copii cari în urma pojarului, a vărsatului sau a altor boale au pierdut cu desăvârșire auzul. Numai acest motiv ar putea să facă pe fiecare să vindece asemenea boale prin apă. Căci nu pot să cred că dacă apa este bine întrebuințată la asemenea boale, să se mai piardă auzul. Dar nu numai la copii ci și la oameni mari se întâmplă adesea ca prin aceste boale să dispară auzul în parte sau cu totul. Sunt încredințat că nici unul din câți s'au vindecat din cura mea de apă, n'au pierdut auzul. Dar am văzut pilde când prin sărituri în apă, pe la băi, s'a întâmplat să slăbească auzul ori să dispară cu totul.

Auzul poate să slăbească sau să se piardă prin cădere, bătaie și altele, ceeace trebuie pus între nenorociri. Că greutatea auzului și chiar surzenia sunt vindecabile prin apă, aceasta mi-a dovedit-o multe pilde. Apa scoate toate materiile uscate, întărește organele, redă mlădierea părților înțepenite, în fine topește orice materie vătămătoare din fiecare parte a corpului, le scoate, și prin aceasta poate să aibă loc vindecarea, care nu va întârzia.

Ana e în vârstă de 6 ani, a zăcut de pojar acum doi ani și părinții o credeau pierdută. Copila se îndreptase, dar auzul îi slăbise așa că nu deosebea decât cu greu câteva sunete, când i se striga tare. Pentru că apa nu poate strica când e bine întrebuințată, s'a încercat și apa. După o întrebuințare de 14 zile s'a văzut o îmbunătățire foarte mică, și șase săptămâni după aceasta fetița putea vorbi destul de bine cu ori cine îi vorbea lămurit.

Aplicările s'au îndreptat în parte asupra corpului, în parte asupra urechii. Dacă auzul a suferit din pricina acestor friguri, trebuie să ajungem la încheerea că și alte părți ale corpului au pățimit mai mult sau mai puțin; deaceea e nevoie să lucrăm asupra corpului întreg. Asemenea boale împiedică și mersul sângelui, și aceste piedici sunt ridicate foarte lesne prin întrebuințarea apei. Și faptul că asemenea boale aduc după ele diferite slăbiciuni, cari rămân ani întregi, nu mai trebuie arătat din nou aici. Așa dar cel mai bun lucru e să avem în vedere corpul întreg și să-l aducem într'o stare mai bună de sănătate. Aceasta

s'a întâmplat astfel: Întâi s'a spălat zilnic tot corpul cu apă și oțet cel mult timp de un minut, fără să se frece sau să se șteargă. Prin aceasta s'a înlesnit mersul sângelui și s'a ridicat orice stavilă ce-l împiedica în mersul său. Copila primi apoi în fiecare zi o turnare la cap și urechi. Dușul la cap era cel obișnuit, însă îndărătul și în jurul urechilor s'a făcut un duș mai puternic. Prin dușurile repetate toate părțile întărite s'au muiat și dacă erau stavile pentru sânge, acestea s'au ridicat; pe lângă aceasta, părțile fură întărite prin răceala apei și așa s'au înlăturat pe rând toate pricinile cari împiedicau pe copil să auză.

Fiindcă doctorii spuneau că urechea n'are nimic, s'a pus, o zi într-o ureche, o zi în cealaltă, câte trei până la cinci picături de unt de migdale dulci. Acest ulei scoate căldura dinăuntru, moaie părțile de acolo și le mlădiază, într'un cuvânt face foarte bine

Văjăitul urechilor

O persoană are foarte des văjăituri violente în urechi, nervi slabi, adeseori îi tremură mâinile și picioarele, fața palidă, ochii intrați în fundul capului. Această persoană a consultat pe mai mulți medici. Unul a zis că văjăitul urechilor provine dela nervi; altul, că vine dela un guturai închis; al treilea că timpanul urechii s'a vătămat.

Aplicări; 1) A umbla zilnic în apă 2—4 minute; apoi mișcări în cameră caldă sau afară, când e căldură; 2) A se scula fiecare a doua noapte din pat și a se spăla pe corp cu apă și oțet; 3) A pune de două ori pe săptămână un șal (compresă), timp de un ceas. A urma așa 2—3 săptămâni. Dacă va mai trebui ceva, atunci să umble la fiecare două zile prin apă și să se spele pe corp odată pe săptămână.

Scurgeri din urechi

(Din „Testamentul meu“)

Se întâmplă foarte des că copii, mari și mici, ba chiar și oameni bătrâni, capătă scurgeri din urechi. Această scurgere este de obicei puroioasă și de un miros urât, ceea ce dovedește că consistă din materii nesănătoase și putrede cari s'au introdus în corp.

La copii scurgerea din urechi vine adesea după boale ale copilăriei precum: scarlatina, difteria, vărsatul. Dacă aceste boale nu se vindecă cu desăvârșire, se strânge în corp o materie nesănătoasă, care încetul cu încetul se descompune și formează puroi. Astfel de materii pot adesea să stea ani întregi în corp și scurgerea din urechi continuă mereu în acest timp.

Ori unde este o inflamație, într'acolo șiruește și sângele. Mulți copii au totdeauna prea mult sânge în cap, și fiindcă la

dânșii necurătențiile nu sunt toate scoase afară cum se cuvine prin transpirare, necurătențiile ies prin urechi. Dacă o astfel de scurgere durează un timp mai îndelungat, copiii în genere nu arată bine la față; capul le este buhăit și îi cunoști lesne după obraz că nu sunt sănătoși și nu prosperă așa cum ar trebui. Dacă nu li se dă ajutor, scurgerea poate să dureze ani întregi. De obicei, copiii rămân îndărăt în ceea ce privește dezvoltarea intelectuală și deasemenea nu se pot dezvolta pe deplin fizicește. O boală infantilă nevindecată complet poate deci avea cele mai triste urmări pentru toată viața.

Puroiul care curge din urechi nu poate numai să aibă efectul de a slăbi urechea, ci poate ataca și oasele. Am cunoscut mai mulți inși cari aveau în ureche caria oaselor care, dacă nu este combătută la timp, atrage după sine cele mai triste consecințe. Astfel de cazuri se pot foarte lesne vindeca prin cura de apă.

Dacă suferă cineva de scurgere din urechi atunci nu numai capul, ci tot corpul îi este bolnav; de obicei este buhăit, limfatic și slăbănog. Cel mai bun mijloc este deci a exercita o acțiune asupra corpului întreg. Dacă curgerea este abundentă și copilul e corpolent, poate fi afundat zilnic în apă, dar numai 1—2 secunde; afară de asta i se mai poate pune odată pe săptămână și o cămașă înmuiată în apă de flori de fân. Precum baia rece este un fortifiant și un astringent și elimină principiile morbide, cămașa muiată în apa de flori de fân este un rezolutiv din cele mai puternice. Deoarece capul mai cu deosebire este bolnav, se poate turna peste el odată pe zi, sau dacă copilul e încă în toate puterile lui, de două ori pe zi, apă rece. Intern nu trebuie să i se dea nimic, sau cel puțin nu mult. Dacă vreți să-i dați ceva, atunci *praful alb* este cel mai bun lucru, mai ales dacă copilul suferă de slăbiciune mare. Și *jaleșul*, *mușețelul* și *pătlagina* obțin rezultate bune. Dacă s'a continuat această cură două sau trei săptămâni, să se mai facă două sau trei spălături pe săptămână. Această din urmă aplicare mai poate fi continuată mult timp, nu fiindcă este necesară din cauza curgerii din urechi, ci pentru a fortifica organismul.

Tot ca la copii, curgerea din ureche se poate ivi și la adolescenți, și cauza ei în acest caz este de obicei o răceală. Dacă cineva a răcit tare și în urma acestei răceli transpirația este împiedicată în cap, atunci lesne se naște o mică inflamație. Inflamația provoacă o mai puternică afluență de sânge la cap, transpirația slăbește sau se oprește cu totul și în cap se formează stagnațiuni. Aceste stagnațiuni se transformă cu timpul în supurațiuni (puroi), cari apoi își caută un drum de ieșire prin urechi. La început corpul poate fi sănătos, și răul își are sediul numai în cap. Incetul cu incetul însă starea bolnăvicioasă trece și asupra organelor vecine, și sângele și sucurile se strică. Dacă oameni vârstnici capătă scurgere din urechi și o au mai mult timp, atunci de foarte multe ori dezvoltarea intelectuală nu suferă mai

puțin decât corpul, și dacă nu se dă ajutor la timp, se poate naște urmări rele pentru toată viața.

Aci deasemenea se poate dobândi vindecarea sigură prin cura de apă. Pacienții să-și spele de șase ori pe săptămână partea de sus a corpului, sau, ceea ce poate asigura un succes și mai complet, să facă de câteva ori pe săptămână afuziune superioară, și pe lângă aceasta să mai facă două semi-băi pe săptămână; în cele din urmă se poate turna apă și pe cap odată pe zi sau la două zile. În câteva săptămâni se vindecă nu numai curgerea din urechi, dar și corpul este adus într'o stare mai sănătoasă și mai forte. Pe lângă această cură, procedeul de a spăla sau iriga urechile odată, de două sau de trei ori pe zi, cu un decoct de *coada calului*, *juleș* sau *pătlagină* dă rezultate bune. Cu cât locul bolnav e ținut mai curat, cu atât vindecarea se face mai repede.

Ceeace s'a zis relativ la copii și la adolescenți în privința cauzelor ce provoacă curgerile din urechi, se poate aplica și la oamenii maturi. Două trei semi-băi pe săptămână și de două ori o cămașă muiată în apă de flori de fân și purtată timp de o oră, ajung pe deplin pentru a exercita o acțiune asupra corpului întreg: dacă bolnavul e foarte slab, e destul să ia numai odată pe săptămână cămașa udă. Afară de această încă 2—3 afuziuni superioare pe săptămână și spălarea frecventă a urechilor cu ceai de ierburi vor înlătura curând infirmitatea. Intern se poate da pacienților ceai pentru curățirea sângelui și îndreptarea stomacului.

Curgerea din urechi poate proveni și dintr'o contuziune la cap, dintr'o ciocnire sau lovire. În asemenea caz sângele, prin plesnirea unor vase, a eșit din artere. Incetul cu incetul sâcurile și sângele eșit din vase putrezesc și caută apoi un drum de eșire prin urechi.

Este însă sigur că, de cele mai multe ori, curgerea din urechi provine în urma unei răceli, sau din afluența sângelui în cap, determinată de orice împrejurare, așa că se formează stagnațiuni cari caută o eșire prin urechi. Din orice cauză însă ar proveni curgerea, cel mai lesnicios și mai sigur mijloc de vindecare este cura de apă.

Boale de urechi, dureri de urechi și surzenie

(Din „Testamentul meu“)

N'am avut niciodată dureri de urechi și deci nu știu din experiență proprie dacă există într'adevăr dureri de urechi. Dar persoane cari au suferit de urechi afirmă că cu greu se poate să existe o durere mai cumplită. Voi crede zisele acestor oameni și voi observa numai că durerile de urechi provin sau dintr'o inflamațiune, sau dintr'o stare reumatică. Că inflamațiunile

sunt dureroase, o știe oricine, dar fiindcă organele auzului sunt extraordinar de delicate, de aceea și durerile pot fi foarte mari.

Pentru vindecarea unei asemenea infirmități nu trebuie să se facă nimic altceva decât să se abată sângele pătruns la cap. Dacă o inflamație s'a transformat într'un abces, atunci materia bolnavă trebuie eliminată prin aplicările deja indicate la curgearea din urechi. În caz când durerea e convulsivă, trebuie să se aibă grijă de căldura necesară, ca la orice crampe. La boale de urechi se potrivește și aburul la cap, care face să asude tot corpul și prin urmare și urechile, și elimină astfel materiile stagnante și stricate.

Există mulți oameni cari nu aud bine, dar și unii cari nu aud de loc, chiar dacă ai da cu tunul lângă ei. În asemenea cazuri trebuie să fie niscaiva stagnațiuni, cari s'au învățoșat de tot și nu se dizolvă. Trebuie să se fi format tumori (umflături) întărite cari astupă urechile și nu lasă să pătrundă nici un sunet. În acest caz, cine înlătură aceste învățoșări și umflături, acela poate reda surdului auzul.

Un vânător, care timp de doi ani de zile și mai bine, nu auzise niciodată pocnitura puștei sale, veni la mine și își recăpătă pe deplin auzul, fiindcă întăriturile strânse putură fi înlăturate.

Dacă voiți să ajutați unui astfel de surd, trebuie să faceți aplicări cari să exercite o acțiune a corpului întreg și asupra urechii. Dacă surdul e un om destul de corpolent, puteți recurge la aburi de cap, cari dizolvă bine și pătrund din ce în ce tot mai adânc. Un efect tot așa de reconfortant îl au și afuziunile, cari se fac parte pe ureche, parte pe cap și pe tot corpul. Se poate face pe ureche comprese sau cataplasme dizolutive și eliminatoare. Compresele de *zeamă de varză* dau rezultate remarcabile. O cârpă de pânză moale îndoită în trei sau în patru, o moi în zeamă de varză, o legi la ureche și o lași să stea acolo 1—1½ ceas și pe urmă o reînnoești.

În urechi se află un fel de ceară prin care providența înțeleaptă a îngrijit ca să prevină pe cât e cu putință pătrunderea de corpuri străine în interiorul urechii. Se întâmplă însă foarte adesea că această ceară sau grăsime, numită cerumen, se usucă și se întărește, așa că se împiedică prin aceasta ca sunetul să poată pătrunde în ureche.

Așa am cunoscut o femeie care pierduse auzul cu desăvârșire. Medicul examină urechea și scoase o mare cantitate de cerumen întărit; femeia își recăpătă auzul pe deplin. Așa dar cauza surzeniei poate fi cerumenul întărit; dar se pot isca și stagnațiuni și mici burelete, cari astupă în parte sau cu totul drumul în ureche. Dacă se dizolvă și se elimină aceste învățoșări, auzul revine treptat, treptat.

O mamă de copii pierduse auzul deja de mai mult timp. Opt săptămâni de-a rândul s'a legat la ureche în fiecare seară cu o cârpă muiață în zeamă de varză. Deși pacienta întrebuințase

deja multe doctorii fără vreun rezultat, se făcu totuși bine în urma aplicărilor cu zeamă de varză cari dizolvă toate învârtosările din interiorul urechii, așa încât începu să audă iar. Acelaș efect ca zeama de varză îl are și *ceaiul de coada calului*. Decoctul de coada calului se toarnă în ureche sau urechia se leagă peste noapte cu o cârpă muiață în acest decoct. *Jaleșul* dă și el un bun rezultat, mai ales când stagnațiunile au produs încetul cu încetul tumori.

Și *spirtul de camfor* are un bun efect, deoarece este un corosiv și destupă auzul; 1—2 ori pe zi câte 1—2 picături, e prea de ajuns.

La întrebarea pe care ar putea să o facă cineva că de ce se tratează tot corpul dacă numai urechea e bolnavă, voi răspunde că dacă există undeva în sânge stagnațiuni, asemenea stagnațiuni se nasc și în sucuri. Precum în urma inflamației unei artere și prin stagnarea sângelui, care șiruește spre locul inflammat, se produce un ganglion, așa se pot formă și în ureche, astfel de cartilagificări, în urma unei inflamațiuni; prin aceste cartilagificări auzul devine un ce imposibil. Dar dacă se poate dizolva un ganglion printr'o acțiune asupra circulației sângelui, de ce să nu se poată dizolva în acelaș chip, încetul cu încetul, învârtosările aflătoare în urechi? La toate stagnațiunile sângelui trebuie să înlăturăm cauza care le-a determinat și în acest caz nimic nu este mai bun decât afuziuni pe tot corpul și mai ales pe însăși stagnațiunile. Trebuie exercitată o acțiune asupra corpului întreg, pentru a se stabili o circulație egală a sângelui.

Catar (Guturai) de urechi și de ochi

(Din „Conferințe publice“)

Vrem să vorbim azi mai mult despre guturai. Dacă m'ar întreba acum cineva pe neașteptate: „Câte feluri de guturaiuri există?“ ași rămânea încurcat în ceea ce privește arătarea cifrei. Dar vă pot enumăra următoarele soiuri: 1) Guturaiul de urechi, 2) de ochi, 3) de nas, 4) de laringe, 5) de plămâni, 6) de piept, 7) de stomac, 8) de intestine, 9) de bășica udului și 10) de rinichi, și de alte stări catarale.

Să vorbim astăzi despre *catarul de urechi*. Se întâmplă de multe ori că odată cineva nu mai aude bine și zice: „Imi sună și-mi vâjăie urechile. Aud tot felul de glasuri și par'că ar sună o mulțime de clopote, și cu toate acestea nimic nu e adevărat“. Una din două: ori nu mai auzi deloc, ori chiar dacă auzi, nu poți înțelege ceea ce se spune căci vâjăitul continuă. De întrebă acum pe acela care suferă de așa ceva, de unde i-a provenit asta, poți căpăta răspunsul următor: „Acum câteva zile sau săptămâni am asudat și am ieșit după aceea la răcoare, și atunci a început gălăgia și vâjăitul din urechi“. Vedeți, în momentul acela

s'a născut catarul, căci în momentul când capul era fierbinte, răcoarea a pătruns în ureche.

Răcorirea s'a făcut prea iute și s'a născut catarul de urechi. Atunci se pot umfla muschii, timpanul și chiar cerul gurii; în ureche s'a declarat o mică inflamare, și aceasta o numim catar de urechi. De un astfel de catar nu poți scăpa așa de ușor. Odată ce s'a incubat, el zice: „Aici mi-e bine!” Acela care capătă un catar de urechi, își leagă iute capul, pentru că se teme se vede, ca nu cumva boala să-i iasă din ureche. Astfel se astupă urechea, făcând cu puțină atunci întinderea catarului; dintr'un catar mic se face unul mare, și nu rareori acesta atacă capul întreg. Încetul cu încetul poate atinge și organele graiului și odată ce le-a atacat, nu mai are mult până la plămâni. Astfel se pot naște mai multe guturaiuri dintr'un catar de urechi.

Ce-i de făcut la un catar de urechi? Presupun cazul că cineva a asudat și că în starea asta de fierbințeală s'a dus afară în aer rece. El simte acum un oarecare frig în tot trupul, și în urechi puțină usturime. Aceasta vine de acolo că prin pătrunderea răcelii, transpirația a fost împiedicată și împinsă înapoi către interiorul trupului. S'a produs o îngrămădire și astfel și o îngustare în organul auzului. În urma acesteia sunetul nu mai pătrunde în ureche; timpanul nu mai e pus în mișcare în mod egal sau foarte puțin, iar perceperea sunetului devine astfel turbure, amăgitoare și neînsemnată. Ce-i de făcut acum? Oh, ascultați, căci e foarte simplu! Odată ce aerul rece a dat transpirația puțin îndărăt, grija noastră trebuie îndreptată pentru reparația ei și așa paguba se drege. Presupun cazul că mi s'ar fi întâmplat mie azi așa ceva; eu unul mi-aș spăla atunci de mai multe ori capul meu cărunt și l'aș mai freca nițel până ce s'ar începe într'însul o activitate mai vie. Mai pe urmă ași face ca femeile, și mi-ași învălui capul cu un testemel, așa ca să nu rămână slobode decât gura, nasul și ochii; asta mi-ar face bine. După aceea ași mai sta câțva timp în pat, trăgându-mi plapuma peste cap și respirând sub plapumă. În scurt timp capul mi s'ar înfierbânta, iar transpirația în afară ar apare din nou și, odată ce dânsa s'a întors, toate lucrurile își recapătă mersul lor firesc înăuntrul omului. Trecând astfel o jumătate de ceas, iar capul încălzindu-se în vremea asta cât mai bine și fiind mai cald ca înainte, ar fi cea mai bună dovadă pentru mine despre bunul efect al tratamentului.

Dar în cazul când efectul nu se arată îndată după prima spălătură, atunci o repetăm și ne spălăm iar capul întreg. Această a doua spălătură va lucra înainte și va produce o vaporizare și mai mare. În caz de nevoie putem face și o a treia sau a patra spălătură. După patru spălături, un astfel de catar e înlăturat. Este însă o mare deosebire dacă cineva suferă de catar de urechi abia de eri, sau de patru săptămâni. În timp de o lună catarul de urechi s'a întins și a atacat mai multe organe. În cazul acesta

trebuie să lucrăm atât asupra urechilor cât și asupra capului întreg, pentru că el s'a lăsat peste tot locul. Ași recomanda deci o înfășurare a gâtului; dar, în cazul acesta, câtă să băgăm bine de seamă ca să nu crească prea mult căldura în jurul gâtului. Dacă așa faci o înfășurare groasă în jurul gâtului și așa introduci căldură multă în gât, atunci sângele s'ar ridica sus; de îndată însă ce sângele e împins în sus, încălzind astfel și mai tare, inflamația cea mică devine mai mare, și astfel, în loc să se facă bine, se face mai rău. Așa dar, dacă cineva capătă catar de urechi, să facă două-trei spălături pe cap, să și-l usuce și apoi să-l lege. Dacă ar amesteca ceva oțet în apă, n'ar face rău; dar trebuie să bage bine de seamă de ochi, căci acidul acetic nu-i tocmai plăcut ochilor. Iată în ce chip simplu trebuie tratat catarul de urechi. Mai putem să facem însă aici, ceea ce făceau bătrânii înaintea vreme. Ei puneau o cantitate mică de mușetol într'un săculeț, pe care, după ce-l încălziau la vatră, și-l legau în jurul capului. Se desfășura astfel mai multă căldură și o transpirație mai repede. Dar eu unul prefer apa, pentru că apa deschide porii și dă loc mai lesne la o vaporizare mai mare, lucru prin care vindecarea se face mai iute și mai deplin. Ce-i drept, pot spune: se poate obține vindecarea și cu apa singură, și nici nu este grea, căci patru spălături sunt prea deajuns, dar și aburii au un efect foarte bun.

Foarte cuminte însă a fost unul care a luat un cazan cu apă ferbinte, în care a băgat un tub mare a cărui deschidere îngustă și-o vârî în ureche. Apa însă a fost mai caldă decât trebuia și îi făcu astfel o daravă foarte proastă căci i se umilă capul întreg. Căldura pătrunse și se lăți prin tot capul; sângele s'a repezit la căldura asta ca musafirii la dejun, și bietul om s'a ales cu un cap de o înfățișare urâtă de tot. Atunci el se încredință că n'a procedat prea cuminte. Omul îmi povesti că s'a servit de până, părăndu-i-se că toți aburii trebuie să-i pătrunză în ureche; nu știa că și vecinătatea era atacată și că sta în strânsă legătură cu urechia. Vedeți! așa s'ar putea întâmpla cu catarul de urechi.

Să ne îndreptăm acum atenția asupra *catarului de ochi*. De câte ori nu auzi pe cineva văitându-se: „Am avut ochi sănătoși și acum am un ochiu inflammat care mă arde cumplit“. Din ochiiăștia inflamați se scurge întotdeauna multă apă; tot așa, ca și când ar căpăta cineva un catar înăuntru și i-ar curge din nas. Cum că suferă de catar, aceasta ne-o spun bolnavii cu precizie; dar foarte rar bagă cineva de seamă că nasul trebuie să servească într'o măsură mai mare la scurgere, pentru că transpirația e împiedicată în afară la partea de sus a capului. Ceea ce nu poate eși afară, pătrunde înăuntru, și ese pe nas și pe gură. Dacă speli însă capul până la gât și ți-l legi bine, atunci se va produce o transpirație completă

Tot cum se naște catarul de urechi, se naște și catarul

de ochi. Un curent de aer rece atinge ochiul, și aerul acesta se poate întâmpla ca să fie prea rece. Ori ochii sunt prea slabi, pentru asprimea aerului, ori capul e prea răcorit prin aerul rece; însă, dacă are mai puțină căldură, atunci și răceala poate influența mai ușor și poate provoca multe neajunsuri. *Ce e deci de făcut pentru catarul de ochi?* Tot așa, cum putem spune pentru catarul de urechi că: „Pungașul care s'a furișat prin urechi și prin cap, îl eliminăm prin sudoare”, putem spune și pentru ochi. Același procedeu vindecă și aci. Totuși, mai putem întrebuința aci altceva și anume o compresă pe ochi.

Această compresă se pune direct pe ochi ca un plastru. Dar ce fel de compresă este asta? E o *leșie de mușețel* care influențează cât se poate de bine. Se ia o pânză îndoită în patru sau în șase, de o lățime de trei sau patru degete, și după ce am udat-o în ceai de mușețel, o aplicăm pe ochi.

Mușețelul vindecă, împiedică o inflamare mai mare și absoarbe mult. Așa dar e un fel de plastru absorbitor. Se mai poate fierbe și *flori de leandru*. Leandru e excelent. Se ia cinci sau șase foi de leandru, se strivesc până ce se moaie în suc lor. Căci tot așa cum e sângele în vine, e și suc în foi. Fiecare se udă cu suc ce au. S'ar putea face dar un suc de leandru în care să muiem petecul de pânză și să-l aplicăm pe ochi. Aceasta scade și nimicește căldura, cum nu se poate mai bine. Mai există și o altă doctorie de casă: *brânza de vacă*; aceasta e neîntrecută pentru scăderea și alinarea durerii. Amestecăm brânza de vacă cu câteva picături de apă într'un mod atât de fin, încât să formăm din ea o alifie din cele mai delicate. Se unge din asta cam în cantitatea unei linguri pe un petec de pânză, pe care-l aplicăm pe ochiul închis. Compresa asta o punem seara și o luăm jos dimineața; ea produce un efect minunat. Dacă ne trezim noaptea și observăm că brânza de vacă s'a uscat cu totul, e un semn că și-a făcut deja efectul. A absorbit cât a putut și acum trebuie să punem pe ochi o nouă compresă, care de obicei e suficientă până dimineața. Vedeți dar că, în modul acesta, putem scăpa ochiul de catar. Nu arareori se întâmplă ca, după trecerea catarului, ochii să rămână turburi. Se zice atunci: „Mi-au fost ochii inflamați acum câteva zile și de atunci nu mai sunt așa de clari și limpezi ca înainte și nici nu mai văd așa de bine cu ei”. Pentru astfel de ochi nu cunosc un mijloc mai bun decât *apa de anason*. Se ia două vârfuri de cuțit, se strivesc și se macină într'o mașină de cafea, se fierbe în apă și cu această apă se spală zilnic ochii. Ochii își capătă de obicei în modul acesta deplina lor putere vizuală. Dacă cumva însă această apă de ochi e prea slabă, ceea ce s'ar putea întâmpla atunci când inflamația ochilor ar fi durat mai mult și s'ar fi întins mai adânc, atunci nu există o apă de ochi mai bună decât așa zisa *apă de aloe*. Aloe putem găsi în toate părțile și costă foarte puțin. Luăm o mică porțiune, o aruncăm

într'un pahar că apă, care acum capătă o culoare gălbue și care are un efect foarte bun. Această apă este și un mijloc eliminator al materiilor celor mai rele de stomac și intestine. Prin urmare de ce n'ar putea elimina tot așa de bine și materiile rele din ochi? Incercările mele au fost confirmate de un deplin succes. Apa asta de ochi nu e de loc vătămătoare și curăță și mai bine de cât apa de anason. Dacă ochiul te arde tare după ce l-ai spălat, atunci trebuie să pui mai puțină aloe în apă. Să observăm ca apa să nu atace ochiul. Din moment ce pricinuește dureri, să încetăm de a ne spăla ori să subțiem apa. Cu apa aceasta de ochi putem spăla ochii de 3 sau de 5 ori pe zi. La caz însă când catarul nu va trece nici acum, ci din potrivă s'ar produce și o durere de cap, atunci e sigur că nu numai ochiul, dar și capul întreg e atacat de catar. În cazul acesta s'ar putea influența pe de o parte în modul de mai sus la ochi, iar pe de altă parte, dar și în acelaș timp, asupra capului întreg prin spălare, întocmai ca și pentru catarul de urechi. Dacă vom proceda astfel, și asupra ochilor și asupra capului, atunci vom scăpa de suferință cât se poate de repede.

Chiar dacă vindecăm o boală, partea trupului atinsă de ea rămâne totuși slabă și această parte trebuie întărită, pentru ca să nu sufere o înrăurire vătămătoare prin aerul rece sau frigul aerului. Aceasta e adevărat atât pentru cazurile generale, cât și pentru cazurile speciale, prin urmare și pentru ochi. Și vedeți? noi putem mulțumi prea bine și ochii, dacă facem băi de ochi. O astfel de baie de ochi se poate face de câte două-trei ori pe zi, și nu vatămă niciodată. Procedeu e destul de simplu. Luăm un lighean cu apă cât se poate de rece și foarte limpede, deschidem ochii ca și cum am vrea să vedem, și cufundăm fața până la frunte (nasul nu trebuie să intre sub apă), și clipim de două-trei ori cu ochiul. Toate acestea nu trebuie să dureze decât cel mult cinci secunde. Cufundarea o repețim de două ori una după alta. Nasului nu-i face nici un rău că stă deoparte. Băile de ochi le putem practica mai multa vreme de-a rândul și ele mai au efectul de a ne putea ține ochii mai sănătoși.

În această privință trebuie să vă dau o pildă despre care am mai vorbit și anul trecut. Arhimandritul din Scheyern purta ochelari și aproape în toți anii trebuia să-și iea ochelari din ce în ce mai tari. Lucra foarte mult, așa că ochii îi erau prea oboșiți. În cele din urmă ajunsese atât de departe, în cât ochelarii nu-i mai erau suficienți și nu mai putea ceti nimic. Sfinția Sa era de șazeci de ani. Îl sfătui să facă băi de ochi, și să procedeze și altminteri, prin apă, cu energie asupra trupului. Căci scris este în Sf. Scriptură: „Dacă ochiul ți-e sănătos, atunci și trupul întreg va fi senin și curat“. Sfânta Scriptură exprimă astfel, cum nu se poate mai frumos, ce legătură există între corpul întreg și organele sale în parte.

Astfel l'am sfătuit să facă pe fiecare săptămână trei-patru

băi căldicele, trei-patru dușuri și băi de ochi. Cu dușurile și-a întărit partea de sus a trupului, cu băile de ochi, ochii și ceeace stă în legătură cu dâșii, iar prin băile de jumătate și-a întărit partea de jos a trupului. După un an Sfinția Sa s'a întors. Trebuie să spun că nu mai știam dacă mai suferea de ochi și ce sfat i-am dat anul trecut. Fiecare om are fericirea de a uita, căci e bine când putem uita; când trebuie, vine o vreme în care ne aducem aminte. După ce Sfinția Sa stătu ca la o jumătate de ceas, întrebai: „N'ați purtat cumva înainte ochelari? — Da, îmi răspunse. Vă mai amintiți că am avut o boală de ochi? — Cine, D-v?” Mă uitai la el și habarn'aveam de ceeace îmi spunea. — „Da, m'am plâns d-tale și mi-ai prescris o rețetă. Am ascultat cuvânt cu cuvânt, și acum pot citi și literile mai mici fără ochelari. — Dar cum ați procedat? îl întrebai — Apoi bine, d-ta ai spus să fac mereu băi de ochi și să întrebuițez ochelarii pe cari îi am în sertar, în mod regresiv, cu un număr mai mare, adică să port mereu ochelari mai slabi; ei bine, am ascultat, povăța d-tale și acum văd chiar fără ochelari. Dar, și în genere, acum sunt un alt om. Mi-am dobândit din nou puterea de mai înainte, sunt sanătos ca niciodată și pot studia mai mult ca ori când. Nu-mi mai lipsește nimic“. Vedeți, așa m'a informat pacientul acela despre ceeace îi spusese eu înainte. Aci puteți vedea cât de mult depinde dacă pui silință și stăruință. Fiecare om ar trebui să știe cum să-și pastreze ochii, mai ales când lucrează mult cu ei. Dacă Sfinția Sa Arhimandritul s'ar fi servit de aceste băi de ochi, cu șase sau zece ani mai înainte, atunci n'ar fi ajuns niciodată să nu poată citi nimic. Și pentru un om cu o astfel de boală, e cât se poate de rău, căci ochiul e aproape mort pentru lucru. Sfinția Sa mai trăește, și după cât știu și mi s'a comunicat acum cateva săptămâni, se află foarte bine. O fi acum de vreo 64—65 de ani.

Trebuie să ne interesăm de sănătatea noastră la momentul cuvenit, chiar dacă e vorba numai de miopie. E mult mai bine de a evita un rău, decât a și-l provoca și a intra în vrăjmășie cu dânsul, căci atunci e greu de tot de a-l înlătura. Cine vrea să fie mai delicat, se poate servi pentru băile de ochi nu numai de apă naturală, dar și de una artificială, precum apa de aloe sau cea de anason. Pentru asta bunul Dumnezeu a creiat o florică specială, ca adaus la apa de ochi și la băile de ochi. Ea se numește: *silur* 1). Când studiam filosofia la München, învățam și cursul de botanică. Eram înscris la un profesor de botanică foarte amabil. De câte ori găsisă o florică, mi-o arăta întotdeauna. Profesorul acesta mi-e scump și în ziua de azi pentru că explica toate cât se poate de bine și de clar. Intr'un rând ne-a spus: „Am aici o florică mică pe care nu o bagă nimeni în seamă, nici țărânelui nu-i e dragă deși crește printre fân. Indată ce înflo-

1) Burueniță, Floare de ochi, etc.

rește, țăranul știe prea bine că acum fânul încetează de a crește. Când silurul se găsește cât mai mult prin pășune, atunci nu se capătă de obicei mult fân. Buruiana aceasta are un efect deosebit, deaceia se numește *mângâierea ochilor*. Când te dor ochii, atunci întrebuințează buruiana aceasta, și-ți va aduce alinare". Parcă îl aud vorbind și acum pe acel profesor, deși zace de mult în mormânt. După indiciile lui, am cercetat buruiana asta m'am convins că e bună, am cules-o și am recomandat-o în toate părțile. Planta aceasta însă nu e numai o mângâiere a ochilor ci și a stomacului. Floricica asta produce un efect minunat când ai un stomac slab. O putem pulveriza și lua zilnic un vârf de cuțit. Vedeți prin urmare că ea are și un efect intern și nu costă mai nimic. Când luai pentru prima oară nițel pe limbă, simții amarul și-mi zisei: „Pentru că ești atât de amară, trebuie ca materia ta să fie ori bună pentru stomac, ori venimioasă!" Ei bine, ea e bună pentru stomac. În această privință mi-am notat și ceea ce mi-a spus cineva: „Părinte de când iau pulberea asta cu apă, are un gust mai bun". Așa dar putem întrebuința și ca pulbere de stomac pulberea floricelei, pe care o numim *mângâierea ochilor*. Prin urmare ea e înzestrată cu o dublă mângâiere, prin aceea că face bine și ochiului și stomacului bolnav. Și prin aceasta își are o mare importanță. Vreți și o altă apă artificială? atunci întrebuințați *pelinul* și *ceaiul de pelin*; chiar dacă nu-i dulce, totuși ceaiul acesta este o apă de ochi admirabilă. Și dacă își spală cineva zilnic ochii cu câteva picături de ceai de pelin, apoi asta îi este de mult folos. Pelinul luminează ochi și întocmai cum ajută stomacului, așa ajută și ochilor.

Stări reumatice

Cine ar putea oare să enumere toate diferitele stări reumatice, de cari se plânge lumea! Pe unul îl torturează dureri în cap, pe altul la degetele picioarelor, în braț, în picioare, în spate sau piept, etc. Reumatismul e ca evreul rătăcitor între boale.

Țăranul muncitor, tăetorul de lemne, toți câți muncesc din greu, știu mai puțin, și pe alocurea nu știu deloc, despre această boală; pentru că acești oameni adeseori capătă într'un ceas reumatismul și într'altul l-au și pierdut; așa cred eu. Inceputurile se arată poate dimineața, dar după amiază se pierde iarăș prin muncă.

Aceasta ne arată lămurit cum se poate și cum trebuie vindecat reumatismul.

Un medic veterinar mi s'a plâns odată, că nu mai e capabil să-și îndeplinească misiunea, căci un reumatism urât se încuibase ca un gusgan în umărul drept, că, neluând seama, a eșit asudat în frig, și știe bine că nu va scăpa de acest rău decât după șase săptămâni, cum a pățit totdeauna.

— Dacă vrei domnule medic, — i-am răspuns, atunci ești vindecat în 24 de ore ; voi năpusti pisica mea asupra gusganului dumitale.

El a început să râdă și am făcut o mică prinsoare. El mi-a dat cuvântul său că va urma întocmai după cum îi voi ordona. S'a dus acasă și a pus pe nevasta sa să-i frece uscat spinarea, apoi să-i aplice o udare rece pe bust. După 8 ceasuri a făcut aburi la cap și apoi o udare rece. Nu trecuseră nici de cum cele 24 de ceasuri și gusganul se dusesse naibii, iar eu am câștigat prinsoarea.

De astădată am vorbit despre o fricțiune uscată ca nici odată.

Da, și motivul e următorul :

Când reumatismul vine în urma unei repezi schimbări sau treceri din răceală la căldură și vice-versa, atunci durerile cari câte odată își au rădăcina numai pe suprafața pielii, câte odată și mai adânc, ba ai crede că până în măduva oaselor, se pot reduce în cele mai multe cazuri la turburări în circulația sângelui, fie că sângele circulă mai încet, sau mai repede, fie că sunt închegări de sânge sau inflamații, etc., în locul atacat. Frecăturile și presiunile produse prin acestea cauzează durerea și trebuesc înlăturate prin dizolvarea, ușurarea și întărirea părților suferinde.

Când bastonașul șefului de orchestră nu ajunge spre a ține pe muzicanți în tactul convenit, atunci el începe să le facă semn și din mâini și din cap. Când găscă sau rața se amestecă între pui, spre a le mânca hrana, și nu înțelege când îi strigi : „Du-te d'aci !” atunci arunci cu o petricică în găscă proastă sau rață.

Dacă reumatismul a intrat adânc și ține mai de mult, când doare prea mult și e întins prea tare, atunci pe lângă apă recurg și la ajutorul fricțiunii. Ea desvoltă o căldură repede și împrăstie mai iute sângele, etc. Dacă locul bolnav ar fi cam rece și dacă am turna îndată fără o încălzire prealabilă, o udătură pe locul acela, reumatismul s'ar retrage tot în corp, dar n'ar ieși din el.

Un țăran avea dureri reumatice atât de violente, încât nu mai putea să umble ; mai mult îl durea șoldurile. Omul nu știa de unde îi venise boala.

Țăranul și-a înfășurat zilnic de două ori dela subsuori tot trupul într'un cearceaf muiat în apă caldă cu floare de fân și se culca două ceasuri în pat și se acoperea bine. După zece aplicări de acestea reumatismul a dispărut cu totul.

Un alt țăran nu mai putea fi nici înfășurat, având prea mari dureri în șolduri. El a fost pus într'o baie de paie de ovăz de 33—35 grade R., zilnic de două ori, câte 25 minute. În trei zile a fost vindecat.

Am văzut nenumărate cazuri de reumatism la cap. Ele au fost înlăturate mai ușor prin aceea că la cap s'au făcut prea

puține aplicări, dar la picioare s'au făcut băi calde și aburi. Dacă pui la cap răceală, faci rău: dacă pui ceva cald, atunci năvălește și mai mult sângele la cap. Seria celor mai bune aplicări ar fi cam următoarea:

Baie caldă la picioare (cu cenușe și sare),

Punerea unui șal ud,

Aburi la picioare,

Aburi la cap cu udare rece, apoi iar șal.

Aceste aplicări, zilnic câte una din ele, vindecă reumatismul cel mai rău la cap, care de obicei provine din curent, din răceală și foarte des dintr'o trecere repede dela căldură la răceală.

Nici un reumatism nu trebuie neglijat; el poate deveni începutul a multor și grele boale: de plămâni, de ochi, de urechi, de inflamații, intoxicare de sânge, abcese, etc.

Un student, care băuse cam mult și în starea aceasta eșise în aer rece, fu apucat deodată de reumatism la piept. El zicea că aceasta nu poate strica tinerețelor și curajului lui; că această istorie se va pierde dela sine. Însă istoria a devenit foarte neplăcută pentru părinții și rudele lui. Tânărul începuse să tușească în sec și tusea luă un caracter acut. După două luni viața cea mai înfloritoare și plină de speranțe se stinse.

Dacă tânărul își spăla zilnic de 4—5 ori pieptul și abdomenul cu apă rece, la o zi sau două, pieptul i s'ar fi ușurat și sărmanul ar fi scăpat.

Ana-Maria, care trebuia să muncească mult și din greu, simți că i se umfla genunchiul. Mai multe săptămâni: ea nu ținu socoteală de aceasta, și mai târziu, când începuse să o doară tare, ea puse comprese groase reci, neștiind ce să facă. Genunchiul nu se îndreptă, ci deveni mai rău, și ea întrebă pe un medic. Acesta îi dete o alifie spre a se unge, dar nu avu nici un efect. Spre mai mare nenorocire piciorul se încovoia înăuntru sub genunchi, la fluer.

Spre a împiedica înțepenirea, medicul îi prescrise ca 14 zile genunchiul să fie frecat zilnic cu untură de porc, și mai târziu să fie spălat cu acid carbolic.

Genunchiul deveni tot mai rău. În fine medicul întrebuiință un bandaj de gips și promise bolnavei că după luarea bandajului va putea să umble.

După două săptămâni gipsul fu înlăturat, dar sărmana fată nu putea nici să stea, necum să umble. Această stare deplorabilă a ținut mult timp.

Astfel de întăriri pe oase și în jurul lor, pot fi dizolvate numai prin comprese urmate mai mult timp cu flori de fân opărite, ce se pun totdeauna calde. După ce s'a făcut dizolvarea, atunci sângele va pătrunde iarăși în acele părți, le va hrăni și forța se va restabili.

După ce a aplicat 8 zile compresele menționate, bolnava

a putut deja să se rezeme pe picior. După 8—10 săptămâni a putut să umble iarăși bine.

Un domn vine și povestește:

„Eu sunt plin de reumatism și de crampe dela cap până la picioare; am totdeauna guturai, când mai tare, când mai slab, fie că sunt în casă, fie afară; nu mai știu ce să fac. Mai niciodată nu pot să dorm, n'am poftă de mâncare și, dacă nu mă voi îndrepta în scurt timp, nu voi mai putea îngriji de afacerile mele. Port deja demult o cămașe și pantaloni de lână (a lui Jäger). Pe deasupra mai port o cămașe de pichet, ștufa cea mai tare ce am găsit. Tot așa port o pereche de pantaloni de lână, apoi o vestă de postav gros căptușită, precum și pantaloni de pichet; în fine un gheroc și un pardesiu. Tot corpul îmi este mai totdeauna rece și are un miros greu de nădușeală ca de smoală. Nu cred să fie vreo ființă mai nenorocită decât mine.”

Acum să trecem la cura de apă.

Mai întâi s'a făcut o udare a bustului și s'a spălat pielea unsuroasă, precum și o udare a genunchilor cu spălături. Astfel s'a procedat trei zile de două ori pe zi. A treia zi s'a înlăturat cămașa și pantalonii Jäger și imediat s'a făcut o semi-baie, și după un ceas o udare a bustului. A cincea zi a doua pereche de pantaloni a fost înlocuită cu pantaloni de in. A șaptea zi cămașa a fost schimbată cu una de in și tot așa s'a înlăturat și vesta cea groasă și cu mâneci; apoi zilnic s'au făcut de două ori udări pe bust și pe abdomen alternând cu semi-băi.

După 14 zile tot organismul a scăpat de orice reumatism și de crampe. Pielea transpiră ca la un om sănătos; s'au întors somnul și apetitul și omul nostru s'a bucurat mult că era restabilit și că, după vacanțe, își putea vedea iarăși de afacerile sale. Despre toate astea el s'a pronunțat astfel: „Dacă boala mea cea mică aș fi agravat-o urmând după capul meu, atunci aș putea să fiu supărat numai pe mine; eu n'am făcut nimic fără povața celor mai celebri medici”.

Altul mi-a relatat:

„Tot corpul de sus îmi este plin de reumatism; partea dreaptă a corpului superior nici odată nu e scutită de dureri mari, iar când durerea mai slăbește atunci se ivește la un umăr sau la amândoi. Atunci sunt așa de țeapăn, încât nu mai pot mișca umerii: dacă însă toată durerea cade la stomac, atunci mi se pare că totul se învârtiște: atunci nici nu pot să mănânc ceva. Dar mai rea e durerea la ceafă, mai ales în stânga. Picioarele nu mi se încălzesc. Astfel viața îmi este o greutate și nu mai pot vedea nici de meseria mea. Am cheltuit o mulțime de bani pe doctori și medicamente; nu mi-au folosit nimic. Din ordinul unui doctor port cămăși de lână mai bine de un an de zile, dar prin aceasta am devenit și mai simțitor”

Aplicările au fost: 1) De trei ori pe săptămână a ținut

un ceas și jumătate, o cămașe groasă, muiată în apă în care am fiert flori de fân. 2) De două ori pe săptămână o înfășurare (compresă) dela subsuori până jos, cerceaful fiind muiat în apă caldă cu flori de fân. 3) De două ori pe săptămână s'a sculat din pat noaptea și s'a spălat întreg cu apă rece, culcându-se în-îndată fără a se șterge. Astfel s'a urmat în timp de 14 zile; apoi au urmat aceste aplicări: 1) Zilnic o udare a bustului și a genunchilor. 2) Zilnic umblarea prin apă, 2—4 minute, apoi mișcare. 3) De două ori pe săptămână, o spălătură întreagă.

După patru săptămâni pacientul a fost scăpat de suferință și acum mai face pe săptămână două semi-băi.

Un director de școală povestește:

„Sufer nespus de mult la brațe, umeri și picioare: ba sunt ca înfășurate în reumatisme, ba simt dureri cu atât mai mari în unele locuri, cu cât durerea a dispărut din altele. Mai totdeauna respir greu, adeseori mă tem să nu mă înec; afară de asta sufer și de congestiuni și rare ori pot avea un ceas de liniște.

„Am fost magnetizat și am întrebuințat multe altele, fără folos. Cura de apă m'a scăpat de toate durerile în zece zile și din suferințele mele mai simt numai niște urme neînsemnate. Sunt convins că urmând cu aplicări ușoare, mă voi face pe deplin bine“.

Aplicările au fost: zilnic o udare a bustului și două udări pe șolduri; a doua zi mantaua spaniolă; dela ziua a patra o semi-baie pe zi, în loc de udare pe bust, și odată pe săptămână a-buri la cap.

Un om ca de 46 ani povestește:

„Totdeauna am dureri undeva, sau în partea dreaptă, sau sus la umeri; durerea nu stă niciodată mult timp într'un loc; când însă răul ajunge la cap, atunci nu mai pot de ameteți; din ochiul drept îmi curge multă apă; iar când durerea cade în picior, acesta înțepenește cu totul; când îmi ajunge în piept atunci nu mai pot respira. Așa sufer deja de ani de zile și numai pentru scurt timp am simțit câte odată ușurare, dar niciodată un ajutor durabil și deplin“.

Acest bolnav a fost vindecat în cinci săptămâni prin următoarele aplicări:

1. De trei ori pe săptămână o înfășurare scurtă, timp de un ceas și jumătate;

2. De patru ori pe săptămână se spală întreg noaptea;

3. De două ori udarea bustului; așa timp de 14 zile. Apoi:

a. Odată înfășurare scurtă.

b. De două ori spălare întreagă;

c. Zilnic udarea bustului și a genunchilor.

Fiind astfel vindecat pacientul a mai urmat cura câțva timp, spre a-și păstra sănătatea, făcând pe săptămână o semi-baie și de două ori udarea bustului și a genunchilor.

Brânca (Erizipelul)

Aceasta e o materie morbidă veninoasă, ce se adună între piele și carne și caută să iasă prin vre-un loc. Ea se poate ivi la picior, la braț, la cap sau în orice parte a corpului. Unde se arată, pielea se întinde mult, ca și cum ar fi îngustă și trebuie să plesnească. Câteodată nu apare timp îndelungat la suprafață și pacientul suferă dureri mari.

La izbucnire se arată mai întâi câteva bășicuțe cu un lichid cenușiu, apoi tot mai multe, mai mari și mai mici, cari sunt atât de veninoase, încât mănâncă părți întregi de piele.

Brânca poate deveni periculoasă și chiar mortală, dacă nu poate eși afară, când produce o otrăvire de sânge în interior care se întinde repede, căci spre locul inflammat năvălește mult sânge. Adeseori mai vine și cazul că brânca, când se desvoltă exterior se depărtează din locul primitiv și ocupă un loc în interior. Astfel de cazuri sunt de cele mai multe ori mortale.

Cunosc un servitor. El a căpătat brânca la braț, Nu voia să înă seamă de acest rău zicând: „Asta e o boală femeiască“.

Brânca dispărură dela braț, dar în scurt timp se așeză în creier și bolnavul muri în curând.

Tot așa mai cunosc pe un preot. La acesta brânca s'a ivit la picior. Nu știu cum va fi îngrijit de piciorul bolnav. Brânca a dispărut și pacientul credea că a scăpat de potcă. Însă nu trecu mult și musafirul neplăcut se ivi din nou, acum la brațul superior. El dispărură iarăși pentru a se așeza în fine în cap. După patru zile preotul era un cadavru.

Oricine a observat cu atenție această boală, va putea povesti despre o mulțime de cazuri de moarte din cauză că s'a neglijat.

La cură trebuie, înainte de toate, să observăm și să facem ca brânca să nu pornească în călătorie. În locul unde s'a ivit ea, trebuie slăbită cât mai curând și eliminată materia veninoasă. Tot odată să se oprească sau să se micșoreze afluxul de sânge.

Cine are brânca la picior, să facă mai bine o înfășurare scurtă. Aceasta taie drumul spre locul atacat. După înfășurarea scurtă își poate înfășura (cu comprese) piciorul mai sus de locul brâncii spre corp. Putem însă ataca brânca și direct. Aceasta se face, dacă vom muia în apă caldă o cârpă moale, uzată, de in; o așezăm pe bubă, și deasupra legăm o cârpă uscată de lână. Aceasta împrăstie și eliminează.

Dacă cineva are brânca la braț, va întrebuița de asemenea înfășurătură scurtă, spre a trage sângele de sus la vale. Apoi să-și pună un șal (ud) și să-l moaie în apă rece de mai multe ori, după tăria febrințelor. Se poate înfășura și locul bolnav (cum am făcut sus la picior).

Dacă brânca s'ar ivi la cap, atunci va lucra bine o compresă pe corpul de sus și o înfășurare a gâtului (compresă rece):

acestea vor impuțina iute materia veninoasă. După ce s'au urmat de câteva ori aceste aplicări, atunci se poate influența direct asupra locului inflammat, la început cu apă caldă și după ce o mare parte din materia morbidă s'a eliminat, ceea ce se vede după scăderea roșeții și a umflăturii, cu apă rece. Aplicările se fac totdeauna în formă de comprese cu pânză de in sau înfășurări, în cazul acesta în formă de înfășurare de cap.

Un preot din M., raportează: „Poate în urma unei răceli mi s'a ivit o brâncă rea. Fierbințelile din corp erau mari, durerea violentă, fața umflată mult. În această stare mi s'au spălat zilnic de 4—5 ori pieptul, abdomenul, spinarea și brațele, câteodată și picioarele, dar fața nu, cu apă rece și anume pe când nădușiam. Mai târziu, spălăturile s'au rărit. Aceasta a avut succesul cel mai bun pentru vindecarea boalei. După patru zile frigurile au trecut și a noua zi am putut ieși din casă. Mai având nădușeli câțva timp noaptea, m'am sculat, mi-am spălat corpul cu apă rece, am îmbrăcat o cămașă curată și iar m'am culcat. Am mai avut înainte această boală. Cura de atunci a ținut o lună, de astă dată, până ce m'am făcut bine, a ținut numai 9 zile”.

Șira Spinării

Un ofițer superior, fiind în trăsură și răsturnându-se, și-a vătămat un inel dela șira spinării și după cum susțineau medicii, și-a atins atât de rău măduva spinării, încât suferea durerile cele mai îngrozitoare și numai câteodată starea i se mai ușură. Răul influență și mai mult asupra sufletului, decât asupra corpului. Nici un medic nu-i putea da ajutor, deși vizitase pe cei mai renumiți ai orașului. În urma declarației celui mai celebru medic din partea locului, că nu mai poate fi vorba de vindecare și că cu timpul bolnavul va fi apucat de ftizie, ofițerul a căutat ajutor la apă.

În șase săptămâni s'a restabilit și se bucură și astăzi de o sănătate bună, deși vindecarea s'a făcut acum 25 de ani. Cu suferințele fizice a dispărut și afecțiunea sufletească.

Ce aplicări au fost prescrise în acest caz, nu mai știu bine. Dar dacă tu, iubite cititor, ai avea să suferi de această boală, te-ai sfătui următorul lucru: de trei ori pe săptămână să pui mantaua spaniolă; de trei ori pe săptămână o semi-baie și spălarea corpului de sus, și de două ori udarea bustului și abdomenului. Așa să urmezi regulat mai multe săptămâni. Tot organismul trebuie să se fortifice și vor dispărea pe rând relele ce provin din locul vătămat și bolnav. Inelul șirii spinării strivit, se va întări și el, devenind o cicatrice, ca atunci când se vindecă un picior frânt și nu mai doare. Mai repet încă odată: Când o parte din corp suferă greu, atunci e bolnav tot corpul. Întreg organismul ia parte orecum la durerea mădularului atacat. Aruncă

o piatră în apă și toată suprafața părului sau a lacului se va mișca în cerculețe. Piatra este inelul strivit al șirii spinării. Cercurile dureroase străbat tot corpul.

Acestea sunt indicii excelente pentru tratament. Astfel la cură trebuie să influențăm totdeauna asupra corpului întreg, ca să se întărească și ca părțile sănătoase ale corpului să sprijinească pe cele bolnave și slăbite, să le îngrijească așa zicând, căci organele stau între ele în legătura cea mai intimă. Ele sunt măduarele cele mai de aproape ale familiei, care se simt bine numai cooperând în concordie și pace.

Ataxia (Oftica măduvei)

(Din «Testamentul meu»)

Un om de 32 de ani vine cu două cărje, abia se târăște și spune: „De patru ani sufer mult, și cu mare chin pot să mă târăsc cu două cărje o bucățică de loc. Trei doctori mi-au spus că am ataxie și nu e nimic de făcut. Multe am făcut; am fost trimis de doctori la diferite băi și cum mă duceam acolo, îmi era mai rău. Dacă nici apa, singurul mijloc în care mă mai încred, nu-mi va ajuta, apoi nu-mi mai rămâne de trăit”.

Înfățișarea acestui om eră ca și mersul său; acesta eră mersul unui ataxic.

Bolnavul a fost tratat în modul următor:

1) Mai întâi primi zilnic un duș la cap și două dușuri pe șale. În fiecare zi i s'a frecat șira spinării cu apă și oțet; așa timp de 10 zile.

2) După aceasta i s'au făcut zilnic două dușuri la cap, odată trebuie să umble în apă și odată capătă un duș pe șolduri timp de zece zile.

3) În fiecare zi un duș pe șale și o baie de jumătate, timp de jumătate minut. Aceasta iarăși 10 zile dearândul. — Prin aceste mijloace bolnavul ajunsese să umble bine. Ținuta corpului și mersul erau cum trebuie. Bolnavul dormi, avu gust de mâncare și urmă cu alte mijloace: o zi, un duș la cap și pe șolduri; a doua zi o baie de jumătate. După trei săptămâni urmă cu aceste mijloace mai rar și vindecarea desăvârșită nu întârzia să se facă.

Foloasele acestor mijloace au fost: 1) Dușurile de cap întăriră și încălziră trunchiul și mai ales spinarea; în acelaș chip lucrară și dușurile de șolduri asupra părții de jos a corpului: 2) Spălăturile cu apă și oțet încălziră și întăriră șira spinării: 3) Dușul de șale întări toată spinarea. Băile de jumătate lucrară asupra întregului corp, așa cum mijloacele deosebite au lucrat asupra părților.

Și așa, într'un timp de 6—8 săptămâni aproape, nenorocitul recăpătă sănătatea.

Dizenteria

Dizenteria e o soră a holerei. Amândouă seamănă prea mult una cu alta. Această boală începe de regulă cu tăieturi teribile în abdomen (burtă) și cu eșire multă. Între altele curge și mult sânge.

Dizenteria se vindecă mai iute dacă moi în apă caldă cu oțet o cârpă îndoită și o legi pe burtă. Un efect minunat are intern un păhărel de *spirt de myrsille* pe care fiecare și-l poate face și care n'ar trebui să lipsească din nici o farmacie de casă. De două ori pe zi se pot turna în apă caldă două linguri din acest spirt și această băutură va plăcea de minune. Dacă a doua zi starea n'ar fi mult mai bună, atunci să reînnoim compresa pe burtă și încă o porție din spirtul acela.

Iosif se svârcolea în pat ca un vierme. Câteodata durerile îl învârtiau ca o bilă. Tipa de durere. În excremente era peste o jumătate litru de sânge. Două linguri din spirtul sus menționat, luate dimineața și după amiază, au îndreptat totul în scurtă vreme.

Ana, o femeie de peste 50 de ani, se vaită de rupturi grozave în burtă. Având eșire cu mult sânge, ea se temea să nu fie holeră curată. Cârpă cu oțet pe burtă și bănd din acel spirt, bolnava s'a făcut bine într-o zi. În lipsa acelui spirt se poate întrebuința foarte bine *lapte fiert cu fenicul*.

Nebunia din beție

Un om, de 36 de ani, bea multă bere, mânca puțin și așa se hrănea mai mult cu bere. Când era plin de bere, se simțea tare, dar după ce se evaporă berea, se plângea de slăbiciune.

La acest om sărman nebunia din beție era deja atât de desvoltată, încât chiar tinerii observaseră că-i lipsea ceva. El se mai plângea mult de dureri reumatice, de crampe și de dureri de cap. Deși beția se vindecă foarte cu greu, totuși pacientul vrea cu orice chip și sacrificiu să scape de această mizerie.

Cu următoarele aplicări l-am restabilit pe deplin în trei săptămâni. Zilnic i se dădeau 2—3 aplicări și anume, pe rând, cum urmează: Ziua 1: a) Udarea bustului și a genunchilor: b) A sta în apă, a umbla în apă și a ține brațele în apă: c) Udarea spinării. Ziua 2: a) Semi-baie: b) Udarea bustului și a genunchilor. Ziua 3: a) Baie de șezut: b) Udarea bustului. Ziua 4: a) Semi-baie: b) Baie completă. — Așa s'a urmat până la vindecare; au încetat toate stările morbide; culoarea feței s'a îndreptat cu totul, apetitul a revenit și omul, nu mai avea poftă de a bea bere sau altceva. În deosebi, trebuie să accentuăm, că în timpul curei s'au ivit în diferite părți ale corpului spuzeli și abcese, prin cari se înlăturau materiile veninoase.

Scarlatina

Scarlatina se ivește de ordinar odată sau de două ori pe an și adeseori face multe victime. Ea atacă de obicei copiii, dar și pe adulți. Simptomele sunt: durere de cap, presiuni la stomac și la piept, oboseală; aci simte omul călduri, aci frig. Această boală răpește mulți copii, deși se vindecă așa de ușor cu apă. Deja după două zile copiii pot fi asigurați contra primejdiei; la adulți merge ceva mai încet.

Scarlatina se poate lesne vindeca în două chipuri. Dacă la un copil, mic sau mare, avem toate simptomele acestei boale, atunci să muiem o cămașă în apă caldă cu ceva sare, să o stoarcem nițel și să îmbrăcăm în ea copilul în pat. Apoi să-l învelim bine cu o plapumă, așa încât să nu pătrundă aerul și să-l lăsăm să zacă astfel un ceas. Apoi să-i desbrăcăm cămașa: tot corpul copilului va fi plin de spuzeală de scarlatină.

Dacă fierbințelile sunt prea mari, să spălăm copilul întreg, dar iute, și să-l culcăm iarăși în pat. În cazuri grave, în cari căldurile corpului cresc, cămașa udă poate fi îmbrăcată de 2—3 ori pe zi. Totul depinde de călduri și de tăria frigurilor.

Dacă fierbințeala scade, atunci intervalul dintre înmuierea cămășii poate fi prelungit. Să se observe însă ca, la aceste aplicări ulterioare, să se întrebuințeze totdeauna apă rece cu oțet. Apoi să luăm seama ca acoperirea și învelirea să fie bună, dar nu exagerată. După înlăturarea cămășii ude, copilul să se îmbrace cu o cămașă curată. Urmând astfel, scarlatina se va vindeca pe deplin în patru sau cel mult șase zile.

Să mai adăugăm o observație. Apetitul lipsește mai totdeauna. Copilul să nu fie silit a mânca. După cum spuzeala se vede afară, tot așa e și înăuntru. De ordinar setea e mare. Apa e mijlocul cel mai bun de alinare. Se poate pune și ceva zahăr și vin în apă. Copiii dela țară beau mai bucurosi lapte. Maxima este: a bea puțin, dar mai des. Eu cred că un copil tratat astfel, nu va muri.

Ștefan, un băiat de 10 ani, deabia mai poate vorbi de fierbințeli. La față e roșu și se plânge că-l doare tot corpul. Fiind fierbințelile prea mari, Ștefan trebuie spălat la fiecare ceas, în timp de două zile. A treia zi el începe să mănânce. Se mai spală încă de două ori pe tot corpul într'o zi. A cincea zi Ștefan se simte bine, în ziua a șasea umblă prin cameră și în scurt timp începe a se juca iarăși cu alți copii prin curte.

Maria, în etate de 20 de ani, nu mai poate umbla; are dureri violente de cap; tot corpul i se pare ca zdrobit; afară de asta ea tușește sec și o apasă grozav pe piept. Nu mai știe ce să facă de frică și nu poate părăsi patul nici un moment. Are greață de orice mâncare, însă ar tot bea apă.

Maria are să capete scarlatina în grad mare. Ce e de făcut? Să i se spele bine spinarea la fiecare ceas cu apă rece,

amestecată cu ceva sare ; tot așa și pieptul și abdomenul. Această spălare să se facă foarte iute, apoi să fie bine acoperită, dar nu prea gros.

Bolnava a fost spălată așa timp de două zile. N'a mâncat nimic, dar a băut mult. Gâtul îi ardea grozav neconținut.

Scarlatina începu să dispară formând cruste sau coji. Setea se mai potolește. Bolnava se mai spală încă 2—4 zile de 2 și chiar de 3 ori pe zi.

După alte trei zile, Maria este scăpată de scarlatină.

Ioan, un băiat de 13 ani, nu mai e bun de nimic, de câteva zile a pierdut orice veselie și orice poftă de lucru. Deodată începe tot corpul să i se umfle, capul și picioarele i se îngroașe, burta i se umflă în mod îngrozitor.

Copilul căpătă dropică. De unde ? Ioan s'a sculat d'abia de șase săptămâni după scarlatină, dar aceasta nu se desvoltase bine și răul a rămas în corp,

În opt zile bolnavul a îmbrăcat de 6 ori cămașa muiată în apă caldă cu sare și totdeauna s'a acoperit bine cu plapumă de lână. După 10 zile s'a făcut sănătos și vesel. Cu această ocaziune să mai spunem : Când scarlatina nu s'a vindecat bine și rămâne în corp materie morbidă, atunci urmează adeseori dropica. Însă în chipul arătat, ea se poate vindeca totdeauna.

Frusina, o femeie de 65 de ani, zace deja de două zile. Ea se plânge că o înjunghie grozav în spate și în piept, unde simte și arsuri. Ea spune că tremură de frig. Nu poate mânca nimic. Are sete mare.

Rețeta mea a fost : Bolnava să se spele pe spate cu apă rece, într'o zi, la fiecare ceas ; tot așa pe piept și pe abdomen. A doua zi să facă aceasta numai de patru ori ; a treia zi sunt de ajuns două spălături.

Pacienta a urmat întocmai. A patra zi femeia s'a simțit mult mai bine și după ce a mai urmat cu spălăturile alte trei zile, s'a făcut sănătoasă ca mai înainte. A băut apă și lapte băut, dar a mâncat puțin.

O fată ca de 24 ani, până aci sănătoasă și destul de sdra-vână, se umple de o spuzeală de scarlatină. Spuzeala s'a înmulțit în opt zile, cum rareori s'a putut vedea. Bolnava a cerut îndată ca remediu apa, în care avea toată încrederea, mai ales pentru că sora ei se vindecase de o boală grea.

Acestei bolnave i s'a prescris să-și spele sau să pună pe cineva să-i spele la fiecare ceas spinarea, pieptul și abdomenul ; apoi brațele și picioarele. Intervalul de un ceas a fost prea mare. Fierbințelile au crescut așa, încât în timp de cinci zile a trebuit să se spele tot la o jumătate de ceas. Fata n'a mâncat mai nimic ; a băut puțin și în porțiuni mici. Numai după zece zile de întrebuințare conștiincioasă a apei, căldurile au scăzut ; ici colea spuzeala a pierit, iar în 14 zile a dispărut cu totul și fata s'a făcut sănătoasă de tot.

Acum întreb: ce ar fi pătit această sărmană ființă când la așa fierbințeli mari, la un așa incendiu în corp, nu s'ar fi întrebuințat altceva, decât o doctorie cu lingurița intern spre a răcori? Fiecare să-și dea răspunsul și să ție seamă că, în aceste ființe, organismul interior nu mai funcționează de loc. Dela această vindecare a unei scarlatine în gradul suprem, se poate conchide la gradele mai mici ale acestei boale. Apa, bine întrebuințată, ajută sigur și ușor.

Scarlatina

(Din „Conferințe publice”)

Am fost rugat să spun câteva cuvinte despre spuzeală, mai ales despre scarlatină. Sunt boale de copii la cari sunt supuși și adulți, dar cari lovesc cu deosebire pe copii. O astfel de boală este scarlatina. Sunt însă un număr de spuzeli cari se aseamănă mult cu scarlatina, dar și acestea sunt adesea o adevărată pacoste și seceră viața multor copii. Câți n'au murit de pildă numai într'un singur an în Bavaria! Când domnește scarlatina între copii, atunci se poate repeta de multe ori ceea ce s'a întâmplat în comuna Schlingen acelor părinți nenorociți, cari au avut patru copii și i-au pierdut în două săptămâni. Un alt părinte de familie avea trei copii: doi muriră într'un răstimp foarte scurt, iar pe cel d'al treilea medicul îl consideră deja ca pierdut, spunând că nu va mai trăi decât cel mult o jumătate de zi. Atunci veni la mine nenorocitul tată și-mi zise plângând: „Doi copii mi-au murit și despre al treilea, care mi-a mai rămas, medicul mi-a spus că va muri chiar astăzi”. Ii dădui sfatul să alerge acasă și să trateze copilul cât mai curând cu apă. Fugi sărmanul cât putu, temându-se că nu va mai găsi copilul în viață. Din fericire, copilul mai trăia încă și l-a și scăpat. După mine unul, scarlatina și frigurile scarlatine sunt o nimica toată. Cu oarecare dibăcie și puține cunoștințe, se poate vindeca ușor un astfel de bolnav.

Chiar dacă nu mor toți de scarlatină, totuși rămân mai mult sau mai puțini bolnăvicioși în urma acestei boale: unii orbesc, alții asurzesc sau amuțesc, ori și una și alta. Nici nu-i de descris ce nenorociri pot pricinui frigurile de scarlatină, și ce se face de obicei? Lăsați copiii în fierbințeală, aprinși cum sunt și în loc de-a astâmpăra focul, îl aprindeți și mai tare; și astfel pier sărmanele ființe. Auziți bine cât de iute decimează scarlatina! În timpul iernii vin la biserică peste 100 de copii, și în primăvară se îmbolnăvește unul de scarlatină. N'apucă bine primul copil a se însănătoși și vine al doilea la rând. Acum doi ani am fost într'un sat: popa îmi spuse că 'n anul acela nu avea decât un singur copil de împărțășit, deoarece muriseră de scarlatină toți copii de 12 ani, afară de unul singur.

Vreți să știți acum cum puteți ajuta unor astfel de copii?

Tot ce-i mai ușor. Din momentul ce un copil se îmbolnăvește de scarlatină, toți ceilalți trebuesc păziți ca să nu fie cuprinși și dâșii de boala asta: scarlatina e o boală care decimează lumea copiilor, ca holera.

Ce-i de făcut în caz de scarlatină? Iată cari sunt simptomele: Mai întâi copiii capătă dureri de cap strașnice, pierd pofta de mâncare și sunt cuprinși de o slăbiciune complectă. Nu mai sunt în stare de a se ține pe picioare ori de a merge; cu un cuvânt cad într'o neputință complectă. Pe urmă vine o fierbințeală grozavă. Pielea se usucă, devine aspră și lucește ca și când ar fi umedă. Apoi le vine o sete neastâmpărată și în cele din urmă, se ofilesc în pat pierd toată puterea, sunt obosiți și se consumă ca lemnul aprins, care se face cenușă. Li se dă nu știu ce doctorie, căci n'am cercetat-o. Dar pentru friguri se dă de obicei chinină.

Ce face însă bătrânul popă Kneipp? Am fost chemat. „Copilul are scarlatină. Scoateți-l din pat, băgați-l în apă și culcați-l iar în pat!“ Se ia copilul, se bagă în apă, se numără una, două, trei, se scoate iar și treaba-i făcută. Pregătindu-se patul, îl băgați sub plapumă și îl acoperiți peste tot. O cămașă udă și peste dânsa o cuvertură de lână, ajunge. Scoțând copilul din apă, n'a mai zis nici „cârc“, căci ardea de fierbințeală. S'a liniștit cu totul și a adormit numaidecât. Se răcorise deci, se liniști și astfel adormi. După ce copilul a dormit așa ca la un ceas și jumătate, se trezi din somn. Măinile erau fierbinți și trupul abură. Copilul era stacojiu ca sângele, de scarlatină. Vedeți că avea într'insul scarlatină care nu putea să iasă, pentru că pielea era foarte aspră și uscată și astfel materia dinăuntru nu putea străbate la suprafață. Dar prin cămașa umedă se deschiseră porii, cum se zice de obicei; se muiașe și pielea căci, precum am mai zis odată, apa trage ca un plastru sau ca o vezicătoare. Odată cu răsbirea a eșit scarlatina și astfel trupul rămase slobod. Ei, ce mai e de făcut acum? O, tot ce-i mai simplu! Indată ce fierbințeala a crescut iar și copilul se vaită din nou de fierbințeală, atunci cel mai bun lucru este ca să-l băgați iar în apă. Il scoateți de acolo și-l țineți jos ca la 3 minute, pentru ca să se scurgă apa din cămașuță, pe urmă îl puneți iar pe cuvertura de lână și-l înveliți peste tot trupul. Și ce se întâmplă a doua oară, dacă la prima oară a ieșit scarlatina din trup? Nici a doua oară efectul nu va fi mai mic, ba scarlatina va ieși cu putere mai mare, și așa s'a și întâmplat. Copilul era tocmai plin peste tot de scarlatină. Și cum fi era? Foarte bine. Il culcară iar în pat. După câteva minute se liniști iar și peste puțin adormi din nou. După câteva ceasuri se sculă și n'a mai avut fierbințeală așa de mare. Se încălzise bine, fără a fi fierbinte. Acum se așteaptă iar până ce copilul se înfierbântă cât mai tare și frigurile cresc cât mai mult. Nu mai trecu nici măcar un ceas și copilul zise: „Băgați-mă iar în apă, ca să

mă mai ușurez"! Și astfel a fost băgat în apă pentru a treia oară. După ce-l scoaseră afară, se liniști. Acum scarlatina începuse să se micșoreze. Scăldarea triplă e fixată pentru o zi. Așa dară, când frigurile sunt mari, copilul poate fi scăldat foarte bine de 3 ori pe zi. Dar dacă cu aceasta frigurile nu s'au sfârșit încă, puteți cufunda copilul pentru a patra oară. Prin urmare, dacă scarlatina n'a eșit încă din copil, atunci se întâmpină frigurile, cufundând copilul în apă. Pe lângă aceasta se poate adăuga un pumn de sare apei; atunci efectul e și mai grabnic. Sarea produce o iritațiune asupra pielii și a porilor și se naște astfel mai multă căldură, ceea ce face ca scarlatina să răsbească mai tare la suprafață. După ce copilul a fost cufundat de trei ori în apă, nu mai are atâta fierbințeală. Acum trebuie lăsat în pace și să se aștepte până ce va crește iar fierbințeala. Dacă trece mult și tot nu mai vine, atunci trebuie să se aștepte mult. Dacă apare însă mai curând, atunci se continuă cu scăldatul. Și tot așa, cum de două ori două fac patru, e cât se poate de limpede că astfel se stinge un foc prea mare și se astâmpără fierbințeala copilului. După ce copilul a fost cufundat de trei ori se putea aștepta deja o jumătate de zi. A doua zi după prânz, să zicem, frigurile își pierduseră puterea, adică scarlatina se ofilise, iar bășicuțele se uscară. Cămășuța sorbise materia și copilul era scăpat.

Nu pot înțelege de ce în cazuri de friguri sau de spuzeală, lucrul de care se teme mai mult lumea e tocmai aplicațiunea apei. Aceasta îmi face aceeași impresie ca și când ar zice cineva: Dacă arde undeva o casă, atunci nu trebuie să se stingă cu apă. Acelaș lucru e cu omul. Din momentul ce fierbințeala întrece căldura normală, trebuie să se întrebuițeze de-a pururea apa, pentru a alunga cealaltă fierbințeală. O singură cămășuță ajunge pentru a ajuta copilului care s'a îmbolnăvit de scarlatină. Din păcate însă vi-e frică de apă și lăsați mai de grabă ca să vi se arză copiii. Și atunci auzi zicându-se: „In odaia de culcare unde zace un astfel de copil, nu trebuie să mai doarmă un alt copil». Ascultați bine: la cura cu apă se face o excepție. Niciodată, puteau să fie chiar 10 ori 15 copilași într'o odaie, n'am îndepărtat vre-un copil, ci am lăsat ca toți copilașii să doarmă în pat. De ce? aceasta mi-a spus-o un medic care m'a tratat multă vreme: „Toate boalele acestea precum: scarlatina, frigurile intermitente, tifosul devin molipsitoare abia după ce a trecut criza, adică când se sfășește o dizolvare a materiei frigurilor, care ese prin sudoare". Această vaporizare e molipsitoare și primejdioasă, însă afară de sudoarea asta, nu ese nimic din pori. Pielea e aspră și uscată, fără nici o vaporizare, așa că nu poate fi molipsitoare. Deocamdată nu-i încă nici o primejdie și materia bolnavă abia atunci iese, când isbucnește sudoarea. Dar cămașa absoarbe totul și pentru că apa lucrează iute și atacă scarlatina când se desvoltă încă.

sub piele, răul nu este încă atât de mare ca atunci când materia boalei se află încă în plină fierbințeală, în care caz devine și mai veninoasă. Vedeți, aci nu trebuie să vă fie frică de molidipsire! Dacă copilul are o cămașuță, îl puteți cufunda numai decât cu o cămașă pe el și n'are să vă fie frică de nimic. Dar îngrijirile nu trebuiesc să fie exagerate. Din nenorocire se face mult abuz cu măsurile de pază. La fiecare spuzeală, lozinca este: Feriți copilul de orice curent! Și imediat se închid toate ferestrele și ușile, ba mai mult: se astupă toate crăpăturile cu hârtie. Părerea mea însă este că cel puțin o fereastră trebuie să stea mereu deschisă, pentru ca să intre în odaie un aer proaspăt și curat și prin aerul de afară să se alunge cât mai curând, aerul rău din odaia de culcare, precum și aburii bolnavului. Și vedeți aci nu trebuie să vă temeți de nimic. Atunci în loc să lăsați copilul mereu cu aceeași cămașă, să-i îmbrăcați o alta curată, pe care să o fi udat mai întâi într'o leșie de flori de fân. Aceasta are o mare putere de a dizolva și extrage materiile bolnăvicioase. Nu vă temeți de nimic! Din momentul ce s'au arătat simptomele scarlatinei, vă puteți servi imediat de acest procedeu.

Dar dacă cumva boala care ni se arată, nu-i scarlatină? Nici atunci copilul nu poate fi vătămat, căci înainte de toate o cămașă umedă nu poate decât să-i facă bine și nu-i cu puțință să-i vatăme. Nu este nici vorbă! Și dacă-l vom desbrăca de cămașă ori va fi scarlatină, ori nu, copilul va fi vesel și voios și nu va mai simți nici o greutate. Se va putea spune atunci: La drept vorbind, copilul a avut puțină scarlatină, dar cămașa, dintâi a absorbit totul.

S'ar mai putea proceda însă și într'un alt chip, și tot așa de lesne. Se ia o puțină plină cu apă și se cufundă copilul până în gât. O persoană mai viguroasă îl ține și numără în acest timp una, două, trei: îl culcă în pat și-l acopere cât se poate de bine; atâta tot. Se mai așteaptă apoi până ce copilul se înfierbântă cât mai tare și se întorc frigurile, căci isbucnirea frigurilor durează atâta cât germenii boalei se află în trup. Până ce se întorc frigurile, lăsați copilul în pat și pe urmă mai cufundați-l odată. Dacă așteptați însă cu cufundarea până ce frigurile se întorc mai puternice, atunci efectul ce-l obțineți e mult mai mare. Dacă doi șoareci se reped deodată din aceeași gaură și cad amândoi în aceeași capcană, atunci se zice: „Am prins doi șoareci într'o singură capcană“. Așa dar se face ca germenii boalei, cari se află înăuntru, să pătrundă cât mai la suprafață și când s'a arătat gradul mai mult al fierbințelii cufunzi iar copilul în apă. Dar regulat auziți copilul zicând: „Băgați-mă în apă, căci mi se face iar rău“. Și vedeți, cufundarea trebuie făcută tot așa ca învelirea! Dacă uzi cămașa în lapte de flori de fân, în loc de apă obișnuită, atunci obții un efect mai grabnic, căci aceasta începe numaidecât să dizolve și să extragă. Copiii de

12 ori 13 ani pot face singuri baia ; fac jumătate de baie, care le ajunge până la subsuori ; iar deasupra li se toarnă apă ori sunt udați în grabă.

Ce mijloace interne se pot întrebuița ? În această privință aş recomanda două lucruri. Dacă limba copilului e albă-gălbue, așa încât se crede că s'a așternut peste dânsa o membrană de culoarea asta, e semn că fierbințeala e cumplită înăuntru. La astfel de copii să se dea de două ori pe zi o linguriță de *untdelemn*, indiferent de care, *de migdale*, *de salată* ori *franțuzesc*. Untdelemnul are un efect excelent la toate congestiile. Răcorește, întărește stomacul și acolo unde fierbințeala internă e foarte puternică, alină pe bolnav ; îndată ce stomacul înăuntru s'a liniștit, recapătă iute pofta de mâncare. Dar nu trebuie să iei în toate ceasurile o lingură de untdelemn, pentru că nu ești deprins. Italianul se servește de obicei de untdelemn în loc de untură, și astfel îl poate lua mai ușor. Dacă copilul nu poate înghiți untdelemn, ce-i de făcut ? Se ia atunci o bucată de zahăr, se toarnă d'asupra între 10 și 12 picături de untdelemn, și atunci copilul o înghite fără greutate. Astfel se răcorește și asta ajunge. Felurile acestea de tratare ajung pentru toate cazurile. Nu pot crede că un copil poate muri de scarlatină, dacă-i tratat în modul acesta.

Dar ascultați : Dacă puteți vindeca scarlatina, atunci puteți vindeca și pojarul. Ce-i acesta ? Se întâmplă și boala asta printre copii. Pojarul constă în nenumărate bubulițe mici. Scarlatina pricinuește pete roșii cari sunt cam umede, când germenii bolnavicioși dinăuntru produc o aprindere. Dar pojarul produce bubulițe cari, parte dintr'ânsele, nici nu pot fi văzute numai cu ochiul liber și tocmai frigurile de pojar se întâmplă foarte des la copii. Il putem numi și boală de copii. Ei bine, cum să se trateze pojarul ? Șoarecele e șoarece și e tot una dacă avem înaintea noastră un șoarece de casă ori unul de câmp ; cum e unul, e și celălalt, indiferent dacă unul e mai negricios, ori celălalt mai gălbui.

Scarlatina și pojarul sunt ambele niște spuzeli și de aceea aş trata pojarul la fel ca scarlatina. Se întâmplă însă cazul că spuzeala apare numai la o singură parte a trupului, de pildă dela brâu în sus, ori la brațe ; sau o parte a trupului e bolnavă de pojar, pe când cealaltă e sănătoasă. Ei bine, dacă o singură parte pătimeste de pojar, să se chinuească întregul corp al copilului, ori numai partea aceea care e cuprinsă de spuzeală și friguri ? Vedeți, aci e tot una, ori cum veți proceda ! Toate părțile trupului sunt legate între dânsese în mod atât de armonios, încât nu se poate să fie bolnavă una singură.

Când moare o parte și e inertă, atunci mor și celelalte părți, dacă nu sunt îndepărtate. Dacă o astfel de spuzeală apare pe o parte, atunci se află desigur și pe partea opusă, dar e ascunsă la vedere deocamdată. Se poate foarte bine ca nici să nu fie

atâta spuzeală încât să se poată întinde peste tot trupul; dar trupul întreg e bolnav și de aceea se și tratează corpul întreg, obținându-se în modul acesta, foarte iute și foarte sigur o vindecare complectă. Cât de mult trebuie să dureze astfel de friguri de scarlatină și pojar? Dela o zi până la două zile. În timpul acesta frigurile și-au făcut cursul lor. Acum începe convalescența. Cura de apă încetează imediat ce au încetat frigurile. Dar dacă copilul e slab, va fi nemerit chiar după ce au trecut frigurile a-l mai cufunda odată pe zi. Atâta ajunge pentru o deplină vindecare și însănătoșire. Vedeți, asta-i tot ce putem spune despre friguri! Copiii însă simt și sete; aci trebuie multă prudență și anume să nu se dea de băut într'o dată mai mult decât o linguriță de apă. Căci setea poate fi astâmpărată numai prin apă. Copilului nu trebuie să i se dea mult, altminteri i se strică stomacul. Trebuie să i se dea porții mici și mai bine este întotdeauna să i se dea apă curată. Dar dacă se mai adaugă ceva sirop de fragi și vișini, nu mă împotrivesc. Prin amestecul acesta apa își capătă un alt gust și la mulți copii le place mult. E foarte bine dacă se fierbe apă cu o lingură de *miere*. Mierea are un efect bun nu numai ca răcorire dar ca o bună doctorie. Dacă trupul e prins de căldură, se poate zice că mierea vindecă răul care s'a produs, prin fierbințeala cea mare.

S'ar putea obține o vindecare a boalei prin simpla spălare a copiilor. Dar mai bine este dacă cufundați copilul în apă; e mult mai ușor. Căci spălarea trebuie să se facă cu multă precizie și băgare de seamă. Trebuie făcută atât de iute, încât răceala să nu slăbească căldura normală sau chiar s'o întreacă, căci în cazul acesta energia frigurilor crește. Dacă are cineva destulă dibăcie, atunci poate face spălături în acelaș chip eficace, ca băile. Dar trebuiesc făcute cu prudență și nu trebuie să se frece mult; aceasta nu-mi place nici pentru adulți. Și în această privință s'a greșit întotdeauna în hidroterapie. Trupul nu trebuie frecat niciodată prea tare. Acolo unde frecarea se face cu mai multă putere, primejdia e mai mare. De aceea sunt cu totul împotriva acestui procedeu. Nici măcar pisicii nu-i place dacă-i umbli mereu cu mâna de colo până colo pe spinare, și imediat ce o lași în pace, își aranjează iar părul. Tot așa e și cu trupul omenesc în ceea ce privește porii. Dacă apare vreo indispoziție, se apasă, se freacă se stoarce, dar nu se ajunge scopul. Pentru multe motive mă ridic împotriva spălatului însoțit de fricțiuni. Dacă un slăbănog ar vrea să facă spălături zilnice, însoțite de fricțiuni, atunci ar păți-o ca medicul acela care s'a sacrificat în Reichenhall fricțiunilor și a căpătat durere de piept, dejă după a doua fricțiune. Mi-a scris ca să-i comunic mijloacele de vindecare după sistemul meu. I-am comunicat și astăzi e cel mai capabil hidropat,

Insomnia

Un preot suferă de 9 săptămâni de insomnie. Puterile-i scădeau din zi în zi și spiritul îi slăbia de asemenea tot mai mult. Indispoziția, oboseala și descurajarea înlocuiau hărnicia din trecut și îndeplinirea cu bucurie a misiunii lui.

Încordări mari și supărări au adus pe omul nostru într-o stare de agitație violentă și sufletul îi era cuprins de amărăciune. Așa ceva își răsbună totdeauna. Sârmanul era neconținut ca prins de friguri. Sângele întărit vroia să apuce fuga ca o căprioară speriată.

Aceste fierbințeli erau potolite prin aburi la cap, mantaua spaniolă, udarea pe bust cu udare pe genunchi, aburi la picioare, înfășurătoare scurtă, compresă pe corpul de sus și de jos; așa s'a urmat 12 zile cu câte 2—3 aplicări pe zi. Deja a treia zi preotul a dormit trei ceasuri. El trăește și astăzi ca un om dintre cei mai sănătoși.

Insomnia, această pacoste nesuferită poate proveni din multe cauze: turburarea circulației sângelui, transpirația oprită sau insuficientă, gaze ce torturează stomacul și burta, etc.

Ea se leagă mai mult de acei oameni, cari toată ziua muncesc cu mintea și exagerează în aceasta, fără a face mișcare corporală. Despre cauzele sus menționate am mai vorbit destul în alt loc. Dar oare crește undeva vre-o buruiană sau curge vre-o apă, care să poată servi de băutură adormitoare și pentru acei cari muncesc cu mintea?

Cunosc un domn distins care muncește puțin cu corpul, dar prea mult cu spiritul. Lui i-ar fi plăcut să nu aibă nici corp, nici stomac, nici picioare. La acești domni capul nu este la locul lui și nu e lesne de îndreptat. În cazul nostru am reușit. Omul nostru a dat câteva firimituri cel puțin și sârmanului tovarăș al sufletului, trupului prăpădit. El s'a deprins ca pe săptămână să îmbrace odată sau de două ori mantaua spaniolă. Insomnia a încetat în curând, precum și toate relele cele mici, cari turburau oarecum pacea generală.

Un alt domn puneă să i se aducă un vas cu apă proaspătă în fiecare seară în iatacul său. El puneă vasul pe un scaun lângă pat. Dacă într-o jumătate de ceas sau într'un ceas nu venia amicul dorit (somnul), el își spăla tot corpul și fără a se șterge se culca din nou și astfel adormia. După un ceas se deștepta. Îndată puneă mâna iarăși pe apă și tot așa făcea și a treia oară dacă se deștepta prea curând. Mai târziu n'am mai auzit pe acest domn plângându-se de insomnie.

Adeseori numai cu mare greutate poți face pe copii să adoarmă și apoi se deșteaptă curând. Li s'a dat prea mult de mâncare. Corpul cel mic geme sub sarcină și gazele necăjesc nu numai trupul, dar și capul. Să se ia un prosop mic și înmuindu-l să se înfășoare mijlocul copilului. El va adormi îndată.

Pe țărani îi auzi zicând adeseori: O bae caldă de picioare închide ochii, dacă oboseala nu te lasă să adormi.—Când mintea e obosită aceasta nu e de ajuns.

Cine suferă de această oboseală precum și toți acei cari nu pot adormi din cauza hemoroizilor intestinale și a altor greutăți în abdomen, să facă băi reci de șezut, una sau două pe noapte, de câte un minut sau două.

O simplă cauză a insomniei poate fi încălzirea neegală a corpului ori de unde ar proveni aceasta. În cap și în piept avem prea mult sânge și deci căldură, iar în extremități prea puțin și de aceea lipsă de sânge în mâini și picioare reci. Cum se remediază acest rău am spus în diferite locuri.

Nu sfătuesc pe nimeni să recurgă la mijloace artificiale, ameliatoare spre a adormi. Ele mi se par nenaturale și ce este nenatural nu poate prii naturii.

Junghiu

(Din „Testamentul meu“).

De câte ori nu se întâmplă ca să se plângă cineva de un junghiu la coastă care l'a apucat deodată! Dacă-l întrebi atunci de sediul durerii, suferindul îți arată de obicei o parte mică din dreapta ori din stânga. De obicei junghiul se arată mai mult în partea dreaptă decât în cea stângă și mai ales în regiunea coastelor de jos. Când îl mai întrebi dacă simte durere adânc înăuntrul trupului sau mai la suprafață îți răspunde câteodată: „Parcă mă junghie la os, ori mai adânc încă“. De multe ori însă suferindul nu știe să-ți dea nici un răspuns. Câteodată astfel de bolnavi se plâng de un junghiu arzător, respirație grea, greață, tuse violentă care doare tare și atinge partea aceea unde simte junghiul. Din răspunsul acesta reese că epiderma dela coaste e atacată. Epiderma intră într'o stare care se poate observa adesea la suprafața pielei. Pielea se roșește și se naște o mică umflătură de care nu se știe dacă provine dintr'o lovitură sau dacă nu cumva s'a format o mică inflamațiune. De obicei durerile nu durează mult și de multe ori trec dela sine.

Mai există însă și un alt junghiu de coaste, care e mult mai frecvent și despre care bolnavul respectiv știe de regulă să indice cauza. Așa de pildă, o servitoare mi-a istorisit: „Am dus o cofă cu apă și acum sufer de junghiu în spate așa că nu pot lucra de loc“. Un servitor mi-a povestit: „Am dus un sac și după aceea căpătai un junghiu în spate atât de dureros, încât nu mai puteam lucra“. Iar un altul mi-a zis: Când m'am trezit dimineța, am simțit un junghiu atât de cumplit încât numai cu chiu cu vai m'am putut întoarce pe partea cealaltă“. Cauze de felul acesta și de altă natură se indică multe.

Foarte adeseori se întâmplă că oamenii povestesc să fi căpătat

un junghiu în spate un ceas după mâncare, junghiu ce era atât de strașnic, încât au fost siliți să se culce în pat. Alții susțin chiar că-i lovește un junghiu după ce mănâncă anumite soiuri de bucate. De obicei în cazurile acestea, junghiul se declară la dreapta ori la stânga, sub coaste și pătrunde în sus până la piept. Oamenilor acestora le vine de obicei să răgăe foarte des și dacă aerul e scos afară cât mai mult, durerea slăbește, însă dacă aerul nu găsește o ieșire, atunci durerea devine din ce în ce mai chinuitoare. De asemenea se naște adesea dintr'un umblet, sau alergat obositor, un junghiu puternic și în cazul acesta sediul durerii se află în splină. De aceea se și obișnuia înainte ca oamenii cari aveau de făcut un drum mare pe jos își puneau un brâu împrejur cu care se înfășurau bine. Adeseori junghiul acesta se manifestă și la oameni tineri cari au crescut prea iute. Aci se poate admite bine că trupul este încă prea moale și că astfel nu poate suporta plimbări prea mari pe jos.

Cum s'ar putea vindeca toate aceste soiuri de junghiu în spate? Dacă pricina răului trebuie căutată la epiderma coastelor atunci ajunge să ne spălăm în fiecare dimineață și seară partea de sus a trupului, la fiecare a doua sau a treia zi să ne turnăm apă peste genunchi cam timp de un minut și în fiecă săptămână să facem o baie până la brâu. Imprejurul locului unde ne doare, putem să înfășurăm un cearceaf care a fost udat mai întâi în apă amestecată cu ceva oțet. După două-trei ceasuri schimbăm cearceaful și de regulă două-trei comprese de acestea ajung tocmai bine. De altfel se poate aplica și un plastru de *fenușec*; aceasta lucrează tot așa de iute ori poate chiar mai iute ca aplicările cu apă. Câteodată însă e de ajuns dacă spălăm bine și des partea care doare, cu apă și oțet.

Aplicările acestea ajung și dacă durerea se arată la o altă parte a trupului.

Dacă junghiul însă e urmarea a unor gaze ascunse, atunci trebuie desigur să lucrăm la înlăturarea acestora. Acolo unde se îngrămădesc multe gaze domnește de obicei în organe o anumită slăbiciune. De aceea trebuie să exercităm în cazul acesta o acțiune fortifiantă. Pe săptămână două sau trei băi până la brâu, una sau două comprese jos și sus și o singură spălătură generală vor produce o căldură egală și o circulație regulată a sângelui. Străbunii noștri se plâneau și dâșii de răul acesta și ori puneau un muștar, ori încălziau o cărămidă și o aplicau pe partea dureroasă, ceea ce în puțin timp ușura durerea. De asemenea putem astâmpăra durerea prin flori de fân puse foarte calde într'un saculeț ori într'o bucată de pânză, cari, la trebuință pot fi reînnoite la fiecare trei sferturi de ceas. Dacă cumva însă suferința e învechită atunci e necesar de a continua cu băi până la brâu și comprese pe partea de jos și de sus a pântecului până ce puterea cuvenită a organismului va fi iarăși cu desăvârșire restabilită. Pentru a influența însă și pe cale internă se poate

bea o ceașcă de *lapte fiert cu anason*; e foarte bună și o *cură de ienupere*. Un *ceai de coaje de stejar și de ienupere* fierte împreună cât de tare (întărește organele lăuntrice; nu trebuie să se ia însă decât numai în porții mici) de pildă câte trei linguri dimineța și seara.

Oamenii anemici nu pot suporta aproape nimic; ei capătă chiar din nimicuri, din lucrurile cele mai ușoare sau dacă n'au dormit bine, un junghiu în spate atât de grav, încât nu se mai pot ține pe picioare și nu mai pot umbla. Pentru aceștia nu există alt leac decât dacă-și întăresc trupul și-l fortifică printr-o hrană bună, viguroasă. Apa își va face desigur efectul și aci și, într'un astfel de caz, este chiar foarte bine de a face pe săptămână câte două-trei băi până la genunchi și a se spăla pe trup chiar în pat, de câte două-trei ori.

Aceia cari au căpătat junghiu prin ridicare și purtatul unor greutăți mari, sau într'alt mod forțat, dacă vor să preîntâmpine un rău mai mare, trebuie să stea liniștiți câțeva vreme; adică două-trei zile să se restabilească prin spălături pe trupul întreg, băi până la brâu, și comprese de apă și oțet. Pe cale internă, ceaiul de *pelin*, *ienupere*, *coada calului* și mai ales de *tormentil* obțin pururea efecte bune. Dacă într'un mod sau altul au ieșit sucuri sau sânge, atunci ele sunt absorbite din nou de către ceaurile de mai sus.

Apoplexia.

Pavel fu lovit de apoplexie. Partea dreaptă e pe jumătate paralizată, gura strâmbată grozav; ochiul drept intrat în fundul capului, pleopa paralizată, graiul stricat; și-a pierdut orice curaj.

Un medic a fost chemat îndată și a declarat că deocamdată nu se poate face nimic, că trebuie să se aștepte spre a se vedea dacă va mai urma un acces, dar că bolnavul poate bea zilnic ceva apă de Buda (amară). Pacientul nu se mulțumi cu acest răspuns: el făcu îndată încercări cu apă și în 12 zile s'a restabilit. Aceasta s'a întâmplat acum 13 ani.

Cum s'a operat vindecarea? Dacă roțile unui ceasomic se turbură în mersul lor regulat, fie prin cădere, lovire sau isbire, ceasomicul se oprește. Pot fi neatinse sau nestricate toate roțile, dar poate că a intrat ceva între ele sau poate se apasă unele pe altele și astfel mașinăria nu mai poate umbla. Ea trebuie îndreptată sau trebuie scos turburătorul de pace și atunci toate părțile se vor supune ca și altă dată.

Tot așa poate fi și cu ceasomicul viu al corpului omenesc. Un turburător intern, poate una din acele opriri sau infundări, cum se întâmplă lesne la bătrânețe, când roțile, adică organele, încep ca dela sine să slăbească și să deraieze, n'a atins, ce e drept, gura, ochiul, limba, etc., aceste roți fine, dar le-a

Ńmpins din locul lor normal. Dă la o parte pe turburător și totul se va îndrepta și împăca. Eu voi da ajutorul meu.

Aburi la cap și după aceea o udare rece va avea un efect dizolvant în părțile de sus ale corpului, iar aburi la picioare vor dizolva sucurile rele din părțile inferioare. Bolnavul să facă apoi o baie caldă și pe urmă alta rece sau spălare rece. Această aplicare va avea deasemenea un efect dizolvant și va micșora năvălirea sângelui spre creier.

Indreptându-se astfel, circulația sângelui trebuie să ungem toată mașina printr'o hrană bună, sănătoasă, dar niciodată prea mult, odată; să ne ferim însă cu îngrijire de orice iritant, ca vin tare, spirtoase, ardeiu, etc. Să se evite și mijloacele de iritare intelectuală (meditare prea multă, cefire, emoțiuni).

Un preot fu isbit de apoplexie. O mână, un picior și o parte erau cu totul paralizate, graiul și memoria pieriseră. Timp de mai multe zile se întrebuințară mijloace medicale fără succes. În fine medicul zise că partea aceea va rămâne paralizată, că cealaltă parte va păți tot așa printr'un al doilea acces de apoplexie și prin aceasta se va pune capăt vieții.

Eu îmi zisei că o încercare cu apă nu poate strica în nici un caz. Am făcut așa: Piciorul și brațul cel rece s'au spălat bine cu apă rece; a doua zi aplicările au fost două băi calde de picioare cu spălături reci ale picioarelor și patru spălături ale bustului. A treia zi s'a putut observa deja, că în ambele membre paralizate mai era simțire și viață. De aci curaj.

A patra zi făcurăm corpului inert, cu chiu cu vai o înfășurătoare inferioară (de subsuori) pentru un ceas și picioarele amortite le-am pus într'o baie caldă cu sare și cenușă.

Așa s'a urmat 14 zile. De aci înainte bolnavul ne dădea ajutorul cu mâna, de care se putea servi iarăși, și cu piciorul însănătoșit, și el arată cu bucurie că putea deja să ridice ceva cu mâna paralizată. Au urmat acum spălături complete alternative cu aburi la cap și la picioare, pe săptămână câte un abur și zilnic o spăltură a corpului superior și inferior. Așa trei săptămâni.

Omul nostru sdrobot începui să simtă forțe noi; apetitul creștea. În următoarele trei săptămâni s'au făcut băi calde, alternativ cu cele reci una pe săptămână; aburi la cap, odată pe săptămână, aburi la picioare și trei semi-băi, spălând bustul cu apă rece un minut, Tratamentul s'a încheiat prin udări superioare și inferioare și cu mantaua spaniolă.

Aceasta a fost o muncă îndelungată, grea și obositoare, dar omul nostru s'a întremat așa încât își putea împlini misiunea de preot, slujind zilnic în biserică, vizitând bolnavii, etc. Singurul lucru ce nu i s'a mai dat, a fost ținerea de predici. Limba suferise prea mult și numai cu greu putea pronunța unele cuvinte.

Un om, ca de 45 de ani fu lovit fără veste de apoplexie.

Mâna dreaptă și piciorul drept fură cu totul paralizate și fără nici o simțire; apetitul a încetat cu desăvârșire.

Corpul superior și picioarele bolnavului fură spălate zilnic cu jumătate apă, jumătate oțet cald. De trei ori pe zi bolnavul a luat 30 de picături de *pelin*, de *cimbru* și de *trifol amar*. După 14 zile mâna și picioarele aveau iarăși căldura necesară și simțirea cerută; omul nostru era iarăși în stare să umble prin cameră. Apetitul creștea; partea paralizată prinse iarăși putere și după câteva zile corpul se întremă bine.

E de observat aci, că acest pacient băuse rachie și de aceea îi venise boala. Spre a se vindeca pe deplin și a se întări, a mai făcut 8—10 băi cu pae de ovăz opărite sau de ramuri de brad. Căldura băii 30 grade R. timp de 10—15 minute; după bae urma o spălătură rece bună sau o semi-bae rece cu spălarea bustului.

Următoarea observație generală va putea servi vreodată: uiva: Dacă cineva e lovit de apoplexie și s'a paralizat o parte a corpului, să i se facă fără întârziere spălături reci sdravene pe spinare, piept și abdomen, zilnic de 2—4 ori. În apă se poate pune ceva sare și oțet. — Tot așa să i se spele picioarele și brațele ca sângele să se împartă pretutindeni egal și căldura corpului să devină generală.

Să nu se uite că toate spălăturile se fac cât se poate de iute; nici una să nu țină peste un minut.

Dacă paralizia e mică și pacientul poate șede, atunci prima aplicare excelentă este: aburi la cap timp de 20 minute urmând imediat o spălare bună a bustului. După 4—6 ceasuri să se facă aburi la picioare 20 minute, urmând spălarea sau udarea corpului inferior. Acestea pot fi urmate apoi de spălăturile sus indicate,

Mai ales la început să ne ferim de înfășurări întregi. Căldura naturală e prea slabă și nu poate fi înlocuită. Cunoscut un caz, în care un medic a voit să scape și să vindece pe un bolnav prin înfășurări. Prima înfășurare a făcut bine. La a doua bolnavul a rămas rece și tot corpul i s'a învinețit. Numai dându-i căldură a putut fi îndreptat iarăși.

Un om e lovit de apoplexie. O parte cu totul paralizată; așa și limba. A pierdut cunoștința. A stat 10 zile, tratat de un medic, care zise că nu se mai poate face nimic, că al doilea atac va veni în curând.

Fiind rugat mult, am făcut o încercare și mai întâi am aplicat aburi la cap. Pacientul zăcea în pat; pe un scăunel s'a așezat un vas cu apă fierbinte (cu floare de fân); pacientul s'a aplecat cu capul deasupra vasului și i s'a pus pe cap o plapumă așa că aburii isbeau corpul de sus și capul. În 10 minute bolnavul a început să asude și așa a stat 15—20 minute, nădușind în tot corpul de sus încât curgeau sudoarele. Apoi imediat cor-

pul de sus și capul au fost spălate bine cu apă și oțet și pacientul a fost culcat.

În aceeași zi s'a făcut o spălătură, fără aburi, la picioare (25 minute); pacientul zăcea fără cunoștință. Tot corpul a început să nădușească grozav și a fost iarăși spălat.

A treia zi aburi la cap; a patra la picioare; a cincea zi pacientul și-a venit în fire; el putea să miște brațul și piciorul. În următoarele trei zile a fost zilnic, spălat cu apă și oțet pe tot corpul. Acum se întoarce și graiul în parte; până să-l recâștige deplin mai trecură trei săptămâni. De aci înainte s'au făcut trei feluri de aplicări: a) spălare întreagă; b) comprese superioare și c) comprese inferioare înainte și după amiază.

În câteva zile bolnavul s'a întremat așa, încât i s'au putut aplica în fiecare dimineață o udare a genunchilor și după amiază o udare a bustului. Între aceste aplicări se făcea câte o spălare completă. Când bolnavul a putut umbla, i s'au făcut semibăi și udarea genunchilor și a bustului, când una, când alta, înainte și după amiază.

Vindecarea a fost așa de fericită, că acel domn și astăzi își caută de afacerile sale, deși sunt 30 ani de când a suferit acel atac de apoplexie.

Observație. — La orice atac de apoplexie să se cheme în grabă un om care cunoaște cura de apă (mai bine un medic). Numai cel cu experiență poate nimeri ce trebuie să se facă în cazul dat. Până la sosirea acestui ajutor să se procedă fără excepție la spălarea rece și iute a spinării, a pieptului, și abdomenului, a picioarelor și mâinilor pe rând. Aceste spălături parțiale să se repete la 2—3 ceasuri.

Despre Apoplexie (Din „Conferințe publice“)

Dacă se întâmplă să fie cineva lovit de apoplexie, apoi nimeni nu știe ce să-i facă: de obicei așteaptă până când îl lovește pentru a doua sau a treia oară și atunci e prea târziu. Punem acum cazul că cineva e lovit de apoplexie. Aceasta se poate întâmpla și în pat și pe câmp; se poate întâmpla și în casa proprie, la masă, sau oriunde te-ai afla. Poate fi sau o apoplexie cerebrală, sau un anevrism, sau o apoplexie pulmonară. Și deci avem trei cazuri de apoplexie cari în aparență sunt foarte diferite, dar cari ca efect sunt aceleași. De obicei, după un astfel de atac, rămânem cu o mână ori cu un picior paralizat. Nu rar atacatul pierde după apoplexie și cunoștința, căzând într'un somn adânc. Și dacă acesta e cazul, trebuie să fim convinși că a fost un atac de apoplexie. Și în cazul acesta, dacă nu se dă ajutor imediat, atunci un astfel de început se poate prefăce într'un atac de apoplexie, și atunci lucrurile din urmă devin mai rele decât cele dintâi.

Ce-i de făcut deci când capătă cineva un acces de apoplexie ? Un preot fu lovit odată de apoplexie ; începu să vorbească fără şir ; vorbele sale nu mai aveau nici un înţeles şi nici o înlănţuire logică. Pe urmă se duse la mâncare, luă lingura pe dos şi voia să mănânce supa cu capătul lingurii. Apoi s'a dus la biserică şi voi să facă liturghia, era peste putinţă de a-l reţine. Se apropie de altar şi începu să spună o rugăciune ; dar spunea mereu acelaş lucru, repetând fără încetare acelaş cuvânt. Atunci se apropiă cineva din asistenţi, îl depărtă dela altar şi-l duse într'o odaie, unde fu culcat în pat. Acolo începu să vorbească vrute şi nevrute, căzând într'un adevărat delir. Gesticula cu mâinile şi în cele din urmă îşi pierdu cu totul cunoştinţa. Medicul fu chemat şi acesta ordonă să se pună bolnavului pe cap pungi cu ghiaţă cari să fie reînnoite mereu. De obicei se întrebuinţează pungile cu ghiaţă la accese de apoplexie şi dacă nu se găseşte ghiaţă cu înlesnire, atunci se aplică un prosop rece. Când venii să-l văd, capul bolnavului era deja amorţit ; mâinile şi picioarele cu totul paralizate. Medicul spunea că peste 3—4 ore bolnavul va înceta de a mai trăi şi era iremediabil pierdut. Preotul mai avu un rest de cunoştinţă şi-şi luă adio dela ai săi. De oarece medicul renunţase la orice tratament, mă gândii că totuşi ar mai fi loc aci de o încercare. Îi luai numai decât punga cu ghiaţă dupe cap şi pentru ca sângele să fie scurs în jos, udai un prosop în apă fierbinte şi oţet, înfăşurând picioarele cu el. De altfel picioarele erau calde deja mai dinainte, dar, după ce stătura câtăva vreme în prosop, se desfăşură într'insele o căldură foarte mare şi se vedea că bolnavul începuse să se simtă mai bine. Capul nu mai era aşa de livid, pentrucă sângele fu atras în jos către picioare. Pe urmă am aplicat pe pântecul de jos un prosop fierbinte ; rezultatul a fost că s'a desvoltat din ce în ce mai multă căldură în partea de jos a trupului şi că sângele se retrăgea din cap, ducându-se tot mai jos. După câtăva vreme capul nu mai era decât foarte puţin livid. Astfel s'a continuat mereu, timp de o zi. Şi vedeţi, bolnavul deveni din ce în ce mai liniştit. Mai înainte când avea pe cap punga cu ghiaţă, înţindea mereu mâinele, căutând s'o ia jos, ceea ce nu i se permitea. Acuma însă se liniştise cu totul. După trei zile deschise ochii cătând la toate, dar nu putea vorbi încă de loc. Acuma-i făcui un duş pe şolduri, dar servindu-mă pentru aceasta de apă rece ; aceasta deasemenea trase sângele în jos, fortificând trupul. Pe urmă trecui la spălatura completă pe trupul întreg. Bolnavul fu spălat de 3 ori pe zi, ceea ce producea o înrăurire binefăcătoare asupra întregului trup. Din această pricină capul nici nu mai era tocmai livid, semn că sângele se retrăsese de acolo. Mai târziu încetai de tot cu înfăşurările picioarelor şi am urmat, timp de 8 zile, a-i face spălături complete pe trup. Bolnavul începu să se mişte şi dădea a înţelege cu mâinele şi picioarele, că i-a fost rău câtăva vreme ; observa că-i lipsise ceva la sănătate. Acum

se aplică dușul pe șolduri, iar apoi dușul pe spinare: ele deșeptară sângele și întăriră organismul întreg. Așa s'a continuat vreme de 3 săptămâni. Și vedeți! Preotul despre care medicul crezuse că n'are s'o mai ducă nici măcar patru ceasuri se întremă foarte bine, recăpătându-și cu totul sănătatea, și mai trăi 16 ani.

Ați văzut cum trebuie tratat un om care capătă un atac de apoplexie. Așa dar, dacă cineva e lovit de apoplexie, și e departe până la medic, să știți ce aveți de făcut. Nu aplicați pungi de gheață, ci faceți să se retragă sângele din cap!

Trebuie să vă mai spun însă un lucru: Reconvalescența bolnavului se face foarte încet, atât în cece privește graiul, cât și gândirea. Tot așa au mers lucrurile și cu preotul de mai sus. După 7 săptămâni putea să spună iar pe „Tatăl nostru“! Il uitase și a trebuit să-l învețe iar, ca un copil mic. După 9 săptămâni putu să citească din nou. Nici literile nu le mai cunoștea: și după trei sferturi de an a fost în stare de a zice liturghia; chiar dacă n'a mai putut predica, dar și-a putut îndeplini tare bine slujba. Preotul a mai trăit apoi mulți ani, petrecând bine și fericit.

Vedeți deci că nu trebuie să rămănem desnădăjduiți și inactivi când cineva e lovit de apoplexie, căci de câte ori nu-i putem aduce un ajutor decisiv! Așa dar, în toate cazurile acestea, influențați asupra sângelui ca să se retragă în jos și fortificați trupul. Și atunci ați făcut tot ce vă stă în putință.

Apoplexie pulmonară (Din „*Testamentul meu*“)

Când un coș de sobă nu se curăță des, fumul depune un strat de necurătenie de tot felul și atunci se întâmplă adesea că de odată fumul nu mai este tras afară, ci din contra rămâne în sobă, umplând casa, și coșul deci nu corespunde menirii sale. Tot astfel se petrec lucrurile și la mulți oameni. Prin transpirație, prin respirație, prin urină și prin scaun, toate materiile uzate trebuiesc să fie eliminate din corp. Dar se poate prea lesne întâmpla, mai ales la oameni mai vârstnici, că transpirația slăbește și ca și în interiorul corpului, în plămâni și în organele abdomenului, se formează multe stagnațiuni. Într'un cuvânt, tot corpul se umple de tot felul de necurătenii, ca un coș cu funingine. Atunci se întâmplă adesea, mai ales la schimbarea temperaturii toamna și primăvara, că oameni bătrâni, intrând de afară în odaie sau ieșind din odaie la aer, cad jos și mor. De cele mai multe ori se întâmplă astfel de cazuri când temperatura e umedă și rece. Atunci, după părerea mea, transpirația este împiedicată, o astupare generală se produce. Bolnavul devine foarte gânditor și neastâmpărat, capătă o mare dificultate de respirație și în scurt timp, adesea în câteva minute, se înăbușește. Am întrebat odată pe

un medic, cum arată la înfăţişare un asemenea corp când i se face disecţia, şi el mi-a răspuns că toate băşicuţele plămânilor sunt pline de flegmă; de aceea cauza morţii se numeşte apoplexie pulmonară. Oamenilor care sunt loviţi de o asemenea apoplexie le-au lipsit deci curenţii transpiraţiei, cum şi eliminarea prin respiraţie şi scaun.

Se poate însă foarte bine preveni această boală, căci are nişte semne premergătoare, numai dacă oamenii ar da atenţiune semnelor. Astfel de oameni au respiraţia scurtă şi grea, o dovadă că există o îngustare (strămtorare), şi că în piept se află multe materii cari ar trebui să iasă afară, însă pe care organismul nu le poate scoate. Apoi asemenea oameni au de sigur şi scaunul neregulat, slăbit: îngrămădirile dinăuntru ocupă deci un spaţiu mai mare şi strămtorează căile: aşa din cauza aceasta organele slăbesc. Sub piele se adună materii, fiindcă nu se mai face transpiraţia cum trebuie. Stagnaţiunile constituiesc prin urmare prima cauză a apoplexiei.

Cauza exterioară este o schimbare repede a temperaturii. O temperatură caldă, uscată, eliminează; pe câtă vreme însă o temperatură umedă şi încărcată dă o contra lovitură. Dovadă despre aceasta o dau un număr foarte mare de persoane prin aceea că, dacă se strică vremea şi când temperatura devine umedă şi rece, ele trebuiesc să lase mai multă urină decât atunci când temperatura e caldă şi uscată. Nu există oare mulţi oameni cari arată mai exact decât un barometru schimbarea temperaturii?

Astfel unii zic: „Picioarele-mi sunt astăzi grele ca plumbul şi mă dor; sigur că vine un vânt tare şi după aceea o ploaie puternică, deşi acum încă nu se vede nici un noruleţ pe cer“. De ce cade barometrul? Aerul îl apasă. Să nu poată oare aerul să exercite o contra lovitură şi asupra pielei şi deci asupra corpului? Nici o îndoială nu poate fi în această privinţă. Prin urmare astfel de boale de picioare şi alte infirmităţi corporale nu sunt altceva decât un retez al transpiraţiei. Dar după o furtună, când aerul e curăţat, astfel de oameni în câteva minute au scăpat de orice dureri. De ce dar, când s'a produs o suspendare generală a activităţii, să nu se poată ivi în tot corpul omenesc o suspendare subită a funcţionării, aşa că organismul, împiedicat în activitatea sa, se sfârâmă?

Acum se naşte întrebarea: Cum se poate preveni un asemenea rău? Dacă transpiraţia nu este în ordine, se poate lesne remedia acest rău făcând zilnic o spălare. Prin aceasta se deschid porii, transpiraţia se usurează şi căldura naturală se măreşte. O cămaşă mulată în apă de flori de lăză deschide porii şi absoarbe, aşa că se dă un ajutor însemnat organismului la eliminarea materiilor; şi faşa scurtă ajută ca şi cămaşa umedă, iar în mod şi mai energic lucrează mantaua spaniolă. Dacă se vine astfel în ajutorul naturii, atunci semi-baia va fortifica astfel organismul, încât funcţiunile strict necesare se vor îndeplini cu înlesnire. Se

poate recurge la o acțiune pe dinăuntru și anume la eliminarea prin urină, curățirea și ameliorarea stomacului, asemenea și la o acțiune asupra pieptului și abdomenului.

De obicei sunt loviți de apoplexie oameni cari mai înainte au tușit mult, sau cărora li s'au pus ventuze sau li s'a luat mult sânge. Toate acestea slăbesc foarte mult organismul. Asemenea poate fi cauza și un trai prea neactiv, de oarece în acest caz corpul n'a fost pus niciodată în poziție de a da afară materiile uzate.

Am fost chemat odată la un bătrân de 60 de ani, care mi-a povestit: „De obicei am tușit mult toamna și primăvara; dacă scoteam flegmă fără împiedecare, mă făceam iar sănătos. Dar acum nu mai iese flegmă de loc; mai înainte aveam un bun apetit, dar acum a dispărut cu totul. Am căldură foarte puțină și mă ia cu frig și cu fiori când suflă un vântuleț rece. Respirația mi se îngreunează din ce în ce mai mult, și am avut deja multe accese, încât a trebuit să cred că o să mi se taie respirația cu totul din lipsă de aer. Picioarele îmi sunt de obicei greoaie de tot, încât nu mai sunt în stare să mă ocup cu o lucrare. Asemenea simt și o melancolie foarte mare.“ Ca bolnavul acesta am cunoscut mulți inși cari, după astfel de simptome, au devenit prada morții.

În tinerețea mea se caută a se preveni un asemenea rău prin aceea că pacientul se pune în pat și lua ceai pentru asudat, 2—3 cești. Dacă bolnavul asuda strașnic de câteva ori, se făcea bine și socotea primejdia ca trecută,

Omului de care am pomenit mai sus, i-am dat sfatul să facă trei zile de-a rândul, de două ori pe zi, o spălătură totală și odată pe zi o fașe scurtă, apoi iarăși pe săptămână două semi-băi și trei spălături totale în pat și zilnic o ceașcă de ceai de *coadă calului*, *podbal* și *pelin*. În curând a scos o cantitate mare de flegmă și urina se îngroșă și se turbură. Ajuste aplicări au debarasat organismul de necurățenia, tocmai după cum coșul curăță coșul încât famul poate iarăși să iasă prin olan.

Apoplexia (Damblaua).

(Dln „Cum trebuie să trăiești“)

Un domn suferia de mai mult timp de amețeli. Era de 63 de ani și cine e cunoscător în boale putea să bănuiască o lovitură apropiată de dambla. Într-una din zile, acest om vorbea mai cu furie, mișcărilor erau prea vioaie, și pe când lucra începuse să vorbească cu o voce schimbată cuvinte neînțelese, se învârti de colo până colo și căzu sdrobotit. Ce e de făcut în cazul acesta?

Dacă avem apă fierbinte, să se pună într'insa cât se poate de iute picioarele până deasupra pulpelor. Apa trebuie să fie de 30—32° R.

Această apă fierbinte mărește foarte iute căldura firească, sângele e tras în jos dela cap și prin aceasta se înlătură îndată dambლა. Bolnavul poate rămânea în apă 12—14 minute și îndată își va reveni în fire, după ce se va pune în pat. Dar dacă se observă că picioarele se răcesc și că sângele se grămădește la cap, trebuie să repetăm baia de picioare. — Și mâinile se pot pune degrabă în apă caldă, pentru ca să abatem sângele dela creeri. Să se pună pe pânțe un cearceaf îndoit de 8—10 ori, muiat în apă fierbinte; aceasta face ca sângele dela cap și din piept să vină în pânțe.

Dacă pe această cale am înlăturat lovitura de dambლა, bolnavul să fie spălat de 2—3 ori pe zi cu apă. Prin acest mijloc simplu restabilim starea obișnuită și pentru a întări firea și a-i reda puterea de a lucra, cel mai bun lucru e să facă 2—3 băi reci de jumătate pe săptămână.

Un om tăia lemne; deodată îi veni rău, o mână și un picior îi amorțiră cu totul, pierdu graiul. Ce este de făcut în grabă?

Să se pună îndată bolnavul în pat, să se frece bine spina și picioarele până se încălzește apa și apoi să se pună în grabă un cearceaf pe pânțe. Dacă nu putem căpăta îndată apă caldă, să se frece cu o perie cât se poate de tare talpile, pentru că prin ridicarea căldurii sângele e tras în jos. Dacă bolnavul își revine în fire, sau dacă a revenit căldura firească, lucrurile merg mai bine și putem apoi face ca, prin spălături, să se reguleze mersul sângelui. Prin aceste mijloace toate urmările răului sunt împrăștiate.

Un om lovit de dambლა se poate păzi cât se poate de lesne de cele mai rele urmări, dacă îi facem, cât se poate mai în grabă, un duș la cap și după 2—3 ore un duș la genunchi. Prin cel dintâi sângele e respins dela cap, prin al doilea mânat în jos.

Ioan, de 49 de ani, e lovit de dambლა. O mână, un picior și toată partea corpului sunt fără simțire și fără de căldură; gura e strâmbată și vorba șoptită așa că d'abia se înțelege. După patru săptămâni începui cura de apă, pentru că n'a mai găsit un alt mijloc.

1) În fiecare zi bolnavul primi un duș la cap și unul pe genunchi sau pe șold, cu toate că era greu să i le facă.

2) Odată sau de două ori pe zi spălături cu apă și oțet pe tot corpul.

După puține zile bolnavul începui să simtă piciorul paralizat și simțirea apărui pe toată partea corpului. Puțin după aceea a început a avea dureri mari, din timp în timp, în picioarele amorțite, cari dureri erau prevestitoare vindecării.

Așa s'a făcut patru săptămâni într'una; după aceea făcui dușuri întregi și una sau două spălături pe zi. Din zi în zi s'a îmbunătățit starea întreagă, vorba era mai lămurită și timp de

patru săptămâni umbla sprijinindu-se pe un baston, fiind întărit trupește și sufletește.

După o căutare de șase săptămâni, toate urmările loviturii de dambla fură înlăturare.

Spălăturile măriră căldura și produsera o sudoare mai bogată și astfel improspătară tot corpul. Dușurile lucră înviind și întărind tot corpul și înlesnind mersul puternic al sângelui. Prin dușurile puternice toată mașina a fost sgudivă și o lucrare puternică s'a ivit în tot trupul. Să mai amintim că toate aceste mijloace întrebuințate în șirul care le-am descris, nu plictisiau pe bolnav, ci erau privite de el ca o mare binefacere.

Un om de 74 de ani e apucat de amețeli grozave, vorba îi deveni încurcată. Așa umblă câteva zile și se bănuia o dambla. În sfârșit lăsa lucrul și se pune în pat, căci nu se mai simțea bine; începu să râsule greu, nu mai scotea o vorbă și cei ce-l înconjurau văzură limpede că fusese lovit de dambla.

Sfatul cel bun, de a freca bine picioarele cu apă și oțet, de a le înveli apoi într'o pătură și de a reîncepe aceasta după un ceas, făcu pe bătrân să-și revină în fire. Vorba bălbăită deveni mai curată și după cinci ore întrebă ce i se întâmplase, căci nu știu nimic.

Spălăturile cu apă și oțet, odată sau de două ori pe zi aduseră pe om iarăși în stare de a munci.

Nădușala la picioare

„Nu știu ce să mă fac și cum să scap de atâta nădușală la picioare!” Așa se plâng mulți. Picioarele sunt când reci, când calde ca junghiuri, ș'apoi ce miros greu au!

Așa este, dar răul poate fi și mai mare, dacă se oprește asudarea; urmările pot fi din cele mai triste. Cunosc pe un domn căruia i s'a spus să-și spele zilnic picioarele cu apă rece de câteva ori căci astfel asudarea va încetă. Așa a fost; asudarea a dispărut. Dar urmările? În locul nădușelii la picioare, veni o boală grea. Întreb pe orice om cu minte: Se poate cere așa ceva? Cine vrea să gonească pe vulpe din gaura ei, nu trebuie să astupe gaura. De un asemenea vânător ar râde și curcile.

Asudarea picioarelor provine din niște sucuri stricate, ce strică și oasele în care intră. Aceasta e cauza mirosului grozav, ce gonește din casă oameni și chiar animale și este o pacoste mare pentru nenorocitul de care se ferește toată lumea.

Ce e de făcut?

O haină căzută în păcură, și care împrăstie un miros urit, nu vei căuta s'o cureți, ștergând-o din când în când cu un burete? Spălătoreasa va face o leșie bună și va spăla haina cum se cade, opăzind-o. Un spălător bun al sudorii picioarelor va fi acela care va dizolva, va spăla și scoate toate sucurile stricate

și stricăcioase. Totodată el trebuie să vindece și să întărească și pielea cu oasele, cari vor fi suferit.

Mai bine și, mai sigur es.e de a înfășura picioarele în cărpă muiate în apă în care au fost opărite *flori de fân* sau *rămurele de brad*. Aceste comprese extrag sucurile și buruenile au totodată un efect întăritor.

Timp de zece zile să se pună de 5—6 ori aceste comprese; apoi timp de 14 zile, zilnic o baie caldă de picioare (până la pulpe) de câte zece minute totdeauna urmată de spălături reci (cel mult timp de un minut). În fine va fi destul pe săptămână o compresă la picioare, cum s'a descris mai sus, sau o baie de picioare. După încetarea nădușelilor e foarte bine de a umbla prin iarbă udă din când în când, câte un sfert de ceas. Cine nu poate face aceasta, să umble desculț prin cameră câteva minute. Nu poate crede cineva, ce mult bine face aceasta piciorului; aerul, atingând direct piciorul scăpat din strânsoarea ciorapilor lui, îl înviorează, și-l întărește. Acesta e un lucru probat, încercat și nu poate fi pus la îndoială.

Asudarea nesănătoasă a corpului

În afară de nădușelile de picioare mai sunt nădușelile nesănătoase ale corpului. Un domn asudă noaptea atât de tare, încât dimineata salteaua era udă, precum și perna și plapuma; acest necaz greu nocturn îl umplea de grijă și de frică totdeauna înainte de culcare.

La acest rău se mai asocia încă un inconvenient tot așa de mare. Or cât de mult îngrija de sine și se păzia, și oricât de bine se învelia și se îmbrăca, acest domn nu putea să scape niciodată de guturai în timpul iernii.

Această boală nu se poate vindeca repede; trebuie să ne gândim numai la întărirea treptată a corpului slăbit de atâtea nădușeli și la eliminarea continuă a sucurilor stricate. Un asemenea pacient nu trebuie să devină nerăbdător. Al nostru a dovedit ce poate face apa fiind aplicată cu stăruință și punctualitate. El a fost răsplătit printr'o sănătate deplină. „Cu atâta însă nu mă mulțumesc, va zice cineva. Dacă aș fi apucat de această boală, ce ar trebui să fac?”

Răspunsul meu este: Imbracă de trei ori pe săptămână mantaua spaniolă. Dacă peste zi n'ai timp, atunci îmbracă mantaua la culcare, drept cămașă de noapte, timp de 1—2 ceasuri. Spală-te de 2—3 ori pe săptămână sau, dacă nu ai somn, ca pacientul nostru, atunci să te speli pe tot corpul repede peste noapte de 2—3 ori. Dacă vei fi nădușit să te freci mai bine, dar iute, apoi culcă-te fără a te șterge, și acopere-te bine; dacă se poate însă patul să nu fie într'o cameră de tot rece. Ține minte bine: Trebuie să începi aplicările cu mantaua spaniolă. După ce ai simțit efectele ei binefăcătoare, va fi în avantajul

tau de a o purta cel puțin odată pe săptămână pentru 1 sau 2 ceasuri. Ca adaos favorabil se poate face o spălătură generală pe săptămână.

Aș putea numi un mare număr de persoane, cari la început se feriau de apă, crezând că le poate face rău, dar mai târziu au devenit mari, prieteni ai apei. Un cățeluș se svârcolește grozav și geme plângător când vreau să-l arunc în apă. Am văzut mulți viteji de aceștia. Inșă cei cari la început bălăciau numai în apă și fugeau de ea, au devenit cu timpul înotători excelenți.

A năduși mult și lesne

Sunt naturi cari nădușesc foarte lesne și mult; acești oameni se umplu de sudori la cea mai mică încordare și de aceea obosesc îndată și sunt foarte expuși guturaiului, răcelilor, inflamațiilor, etc.

Un funcționar, care m'a vizitat într'o zi, mi s'a plâns că nu e sănătos, că suferea mult de respirație grea și că medicii îl cred bolnav de ficat și de rinichi; dar că răul cel mai mare este că nu poate suferi nici un medicament: el varsă orice înghite.

Eu îl întrerupsei zicând: „Ba aceasta e cel mai mare noroc, mi se pare că dumneata nădușești mult când umbli, și dimineața când te scoli.

— Da, așa este; dar de unde știi aceasta? întrebă el.

Eu simțisem deja mirosul greu de sudoare, dar nu răspunsei la întrebarea lui, ci-l sfătui să umple o puțină cu apă rece. Când sosește acasă plin de nădușală, să se desbrace iute, să se așeze în puțină până la stomac și să-și spele bustul bine și iute; aceasta să țină cel mult un minut. Apoi, fără a se șterge, să se îmbrace iute și să umble prin odaie ca un sfert de ceas.

— Ce? strigă domnul funcționar, vrei să răzi de mine, părinte? Doamne ferește! M'ar lovi apoplexia la moment. Mi s'a spus de atâtea ori ca să mă feresc de orice răceală și udare, și stinția ta îmi zice să intru în putina cu apă rece!

Am rămas liniștit, dar am trebuit să desvo't toată elocința, spre a face pe acel domn să înțeleagă că procedeul nu era de loc vătămător. Intre altele l'am întrebat:

— Când vii acasă nădușit încât îți curge apă sărată pe frunte și pe obraz și degetele ți se lipesc, ai avut oare vreo dată frică de a-ți spăla îndată mâinile și fața cu apă rece?

— Mă spăl totdeauna, — răspunse dânsul.

— Ai simțit cel mai mic rău? — întrebai din nou.

Funcționarul se gândi puțin, apoi răspunse:

— Ba!

— Ei bine — urmai eu, — fă odată acelaș bine și corpului întreg nădușit: promite-mi că vei încerca măcar odată.

După un moment de tăcere el îmi promise. — Două săptămâni mai târziu l'am întâlnit iarăși și l'am întrebat:

— Ei mai trăești domnule? Ce ai pățit?

— Îți sunt prea recunoscător, părinte, răspunse el: Acum nu mai am nici o frică. Oare de aci înainte pot urma mai des așa? Văd că-mi face mult bine“:

Intr'adevăr a mers tot mai bine; toate relele din corp s'au înlăturat treptat.

Dacă toți, pe cari i-am sfătuit ca un amic, ar fi ascultat așa (unii mă răsplătesc prin răsete și batjocuri), n'ar fi avut atâtea ceasuri amare, și n'ar fi murit în dureri așa de timpuriu, ba poate c'ar trăi și astăzi.

Conservarea unei clădiri nu e greu lucru, dacă cercetezi totul în fiecare an și repari orice stricăciune la zidărie sau la acoperiș. Capriciile sau toanele zilnice și dispoziția rea sunt stricăciuni la zidăria ființei noastre adeseori prăpădită. Omul târăște cu sine sute de toane și indispoziții de acestea pe săptămână și multe mii pe fiecare lună și pe fiecare an.

Multe, ba cele mai multe din toate aceste urzici și spini, sau cum să le numim, își au rădăcina în indispozițiuni mici, în turburări ale corpului. Sunt mușchi de coperiș sau pari de lemn în bordeiul șubred al trupului tău, nu periculoși, dar jenanți; ei răpesc mult veselia, bucuria și mulțumirea sufletească. Unii pot deveni vătămători cu timpul corpului și spiritului: pot face viața să devină multora nesuferită.

Singura aplicare, astfel cum a făcut-o funcționarul, e destul adeseori de a da omului un humor, o dispoziție bună. Unii vor râde poate de această observație. Pentru mine e indiferent: ironia nu poate înlătura adevărul.

Mai sunt dator a face aci o observație: Oamenii nu se tem poate de nimic așa de tare în viață, decât dacă ar fi să întrebuinteze apa rece când sunt asudați. Aceasta părere provine poate de acolo, că unii s'au îmbolnăvit rău dacă, fiind nădușiți tare, au venit fără veste în contact cu frigul, sau dacă s'au expus la aer rece și mai ales la curent. Toate acestea le admit bucuros. Principiile mele, câștigate după atâta experiență și exercițiu, sunt:

a) Cine e ud de sudoare, de ploae, etc., nu trebuie să se expună la răceală și curent, căci s'ar îmbolnăvi.

b) Cui i-e frig, să nu se folosească de apă.

c) Cine e udat de ploaie să se îmbrace cât mai iute în haine uscate.

d) Cine însă asudă, fie de boală sau de umblet și muncă, poate face o baie rece repede (nici un minut, cum am arătat deja), sau să-și spele corpul iute cu apă rece; apoi, fără a se șterge, să îmbrace iute haine uscate și să facă mișcare, până ce se svântă corpul, Aceasta ar trebui să liniștească și să mulțumească odată și pe oamenii cei mai sanguini și mai iuți de sânge.

Melancolia

Prin muncă și afaceri prea multe un domn și-a atras următoarea boală : li vâjâiau urechile, capul îi era greu, nu mai putea cugeta bine și memoria îi era slăbită, așa că nu mai era capabil să-și facă datoria. Totodată era cuprins de o melancolie nespusă și adeseori tresăria la orice sgomot, ca apucat de frică. Nu dormia bine. Omul fusese viguros, de acum puterile îl părăsiau și greutatea corpului îi scădea.

Acest bolnav, prea melancolic, s'a supus în Wörishofen tratamentului următor : Udarea bustului și a spinării ; a umblat prin apă ; două înfășurări pe săptămână și o manta spaniolă ; intern lua picături de *pelin*, câteodată amestecate cu *arnică* sau și cu *cintaură*. El laudă mult efectele acestor picături. După o cură de două luni s'a simțit pe deplin sănătos și capabil de a munci ; melancolia l'a părăsit ; el a devenit vesel și a rămas așa. Greutatea corpului avea 10 kilograme mai mult.

Amețeli

Un preot în vârstă ca de 30 de ani, simția că-i pier neconținut puterile, mai ales ale picioarelor. Numai cu mare greutate putea umbla un sfert de ceas și i se părea că va cădea de oboseală. Afară de asta avea amețeli multe, așa că nu putea sta mult timp în picioare, fără a se ține de ceva solid. Dacă îi mai trecea amețeala, simțea o presiune puternică în piept și o frică, par'că avea să-l lovească apoplexia.

Pacientul a întrebuințat multe ape minerale și medicamente fără folos. Judecând după exterior, ai fi zis că era sănătos ; apetitul era în regulă, dar omul nu prea putea dormi.

Deja de trei săptămâni el nu-și mai căuta de afaceri ; umbla zilnic mult desculț (prin iarbă, pe pietre ude și prin apă până la genunchi) ; la început i se aplicau zilnic două udări pe bust și una pe genunchi ; mai târziu semi-băi și băi în sudori. La fiinele curei a încercat să meargă într'o zi 4 ceasuri și a reușit fără oboseală. Acum se simțea sănătos de tot și era bine dispus. După puțin își putu vedea mai departe de afaceri.

Amețeli la un moșneag

Un domn, în etate de 71 de ani, povestește :

„Am adeseori amețeli mari și câteodată presiuni puternice asupra capului ; picioarele-mi sunt câteodată de tot reci și, când mă simt bine la cap, am de regulă o greutate mare în abdomen (burtă). N'am scaun niciodată fără să iau un purgativ. Cartea „Cura de apă“ m'a făcut să întreb, dacă la vârsta mea înaintată se mai poate întrebuința apa cu succes ; de nu, atunci mă las în voia

soartei. Dacă mai e posibil ceva, voi intra în apă rece, ca ori ce tânăr”.

În trei săptămâni moșul nostru s'a făcut atât de bine, încât îi părea rău că-și părăsise postul,

Aplicările au fost următoarele: Ziua 1: Dimineața, spălarea bustului cu apă și oțet, apoi udarea genunchilor; seara, o baie caldă de picioare cu cenușe și sare, timp de 14 minute. Ziua 2: Dimineața, iarăși udarea bustului, apoi imediat umblare pe pietre ude (5 minute); după amiază, o baie rece de șezut, timp de un minut. Ziua 3: Dimineața, umblarea prin apă timp de 2 minute; apoi imediat a ținut brațele întregi în apă; după amiază, o udare pe bust, spre seară o baie de șezut. Ziua 4: Dimineața, umblarea prin apă până la genunchi (3 minute); imediat apoi brațele în apă (2 minute); după amiază o udare a spinării. Ziua 5: Dimineața o udare pe spinare; după amiază o semi-baie (un minut).

Ultimele aplicări mai tari s'au continuat. Amețelile au trecut de tot: scaunul a venit în regulă; gazele rele se înlăturaseră; căldura generală naturală s'a restabilit și astfel mașina s'a îndreptat. Moșneagul nostru deveni vesel și sprinten ca un flăcău.

Va întreba poate cineva: de ce la acest om bătrân s'a făcut numai o singură aplicare caldă și nu s'a procedat cu mai multe aplicări calde?

Cauza este că bătrânul mai avea ceva forță și căldură naturală; altfel ar fi trebuit să se spele noaptea, sculându-se din pat, cu apă caldă cu sare, sau cu oțet și apă, spre a căpăta o căldură mai mare naturală. Dacă la oameni bătrâni se mărește căldura naturală prin spălături calde, atunci ei se lasă în curând de apă caldă și preferă pe cea rece, pentru că simt un efect mai bun și o căldură naturală sporită.

Un preot de 88 de ani avea amețeli așa de mari, încât nu se mai putea uita în sus și nu putea umbla singur pe drum: era cam gras. Din tot exteriorul se vedea că sârmanul nu mai avea căldură naturală. Cu toate aceste defecte, cari ar putea face pe cineva să creadă că nu mai era nimic de făcut cu apă, el s'a întinerit apoi la față ca prin minune. Amețelile au dispărut, precum și orice frică pe când umbla; în fine bătrânul fu ca o lampă, ce avea nevoie de gaz spre a mai putea arde.

Citind, un om în etate va întreba: Ce leacuri i s'au dat? Răspunsul este:

În prima zi, se înfășură pe tot corpul (comprese) dela sub-suori în jos, cu o cârpă muiată în apă caldă, în care s'au opărit flori de fân, timp de 1 ceas și jumătate; după amiază o spălătură cu apă și oțet, de tot caldă. A doua zi dimineața aburi la picioare, timp de 20 minute; imediat apoi se uda iute cu apă rece; după amiază iar o spălătură generală, ca în prima zi. A treia zi: aburi la cap (20 minute); apoi imediat udarea bustului, apoi a genunchilor; după amiază îmbrăca o cămașă udă, timp de 1

ceas și jumătate. A cincea zi: dimineața bae caldă de picioare cu cenușă și sare; după amiază o udare a bustului și a genunchilor.

De aci înainte numai apă rece, și anume alternativ: udarea bustului și a genunchilor înainte de amiază; două ceasuri mai târziu: umblarea în apă și brațele în apă; după amiază numai udarea bustului,

A urmat așa vreo șase zile și era destul ca pe săptămână să spele odată sau de două ori peste noapte (din pat) tot corpul și să se culce din nou. Acasă nu era altceva necesar, decât a umbla pe săptămână de două ori în apă și a ține brațele în apă. Pe săptămână o bae de șezut, care poate fi și caldă. Intern un ceai de *fenicul*, *jaleș* și *coada șoricelului*.

O f t i c a (Ftizia)

Ca un șarpe ce stă ascuns în iarbă sau între pietre și-și așteaptă prada, așa stă ascunsă și oftica, care adeseori se află în corp cu mult mai înainte de a se manifesta. Inceputul ei este o putrezire, ce se produce în vreun loc, se întinde din ce în ce prin puroi și distruge organele corpului. Aceasta se poate face în piept, în plămâni, în pielița coastelor, în abdomen, în măș și în rinichi, în gât, în gâtlee, în omușor, etc., care toate sunt organele cele mai nobile.

În orice loc unde se arată o asemenea putrezire, vin în curând turburări în circulația sângelui, în sânge și în sucuri. Omul isbit de aceasta pățește ca pomul, ale cărui frunze încep să îngălbenească și să cadă înainte de timp. Pomul nu mai are hrană destulă, de aceea se vestejește, se usucă. Aci nu mai ajută soarele, nici aerul curat. Tot așa putem zice și despre omul ofticos. Sângele, acest suc vital, scade, bolnavul se usucă și în fine se stinge ca o lumânare, nemai fiind în stare de a mai trăi.

Dacă oftica a prins odată rădăcini adânci și a distrus un organ al corpului, atunci omul e pierdut. Dacă însă a început să se încuibeză într-o parte sau într'alta a organismului, atunci se poate opera foarte lesne o vindecare cu apă. Lucrul cel mai trist la acești bolnavi este că primele simptome par așa de neînsemnate. Bolnavul are numai o tuse slabă, care nici nu-l prea supără. Nici nu e silit să scuipe, sau foarte puțin. Dacă din când în când tusea e mai tare, atunci bolnavul se consolează că nu e altceva decât un guturai ușor, după cum a mai avut și care o să treacă, ca și altă dată. Chiar dacă corpul devine mai vesteț și ofticosul simte că-i scad puterile, el tot găsește vreo scuză. Adeseori zice: „De astă dată guturaiul ține ceva mai mult, dar tot îmi pot căuta de afaceri“.

De obicei acești bolnavi, în acest stadiu al boalei, au suferit deja mai mult de cum cred ei: formațiunea de sânge a scăzut, sucurile s'au împuținat și locurile atacate se întind tot

mai departe. Dacă atunci bolnavul caută ajutor, de bună seamă că e prea târziu și orice face și întrebuințează servește mai mult numai spre a-i scurta zilele.

Toate acestea le spun spre a îndemna pe oricine de a nu neglija asemenea stări, ce umplu toată lumea sub numele de *gutu-urai*. În cazurile în cari o oftică a progresat și a ajuns la un grad mai mare, nu mai încerc a face ceva cu apă (declar aceasta din capul locului, oricărui pacient), căci starea corpului nu mai poate lupta cu apa rece. Aceasta ar fi tot așa de absurd, ca și când un om prăpădit ar vrea să trântască pe un uriaș viguros.

Oflica înaintată se recunoaște prin aceea că bolnavul tușește adeseori, că scuipă mai multă flegmă; apoi că respiră greu, că-i lipsește pofta de mâncare etc. Cat timp flegma plutește încă pe apă (să se facă încercare), nu trebuie să pierdem orice speranță; dacă însă cade la fund, atunci cam greu se mai poate găsi un leac. Bolnavul să se împace cu Dumnezeu și să-și aștepte în liniște ceasul din urmă.

Eu susțin însă — și aș putea cita o serie de exemple — că la începutul oflicei apa este primul și cel mai bun remediu. Ea împropătează și înviorază corpul ce a început să se veștejească, având efectul uleiului ce turnăm între roatele mașinii; ea produce o circulație vie a sângelui și deșteaptă astfel o viață nouă în organismul devenit slab și neactiv. Apoi cum o sită scutură boabele de mac, ea scutură sucurile putrezite și le eliminază, le înlătură. Să se observe însă bine: să nu se întrebuințeze niciodată aplicări dizolvante tari și cari eliminază tare. Trebuie să căutăm mai mult a întări organismul pentru ca natura fortificată să fie în stare însăși a goni materiile putrede. Înainte de toate precauțiunea reclamă ca căldura naturală să nu fie slăbită, sleită și stinsă cu totul. Aceasta ar însemna a hrăni boala. Aici se recomandă numai aplicări ce țin scurt timp; ele trebuesc să înviorze, să fortifice. Eu n'aș îndrăzni să le fac asupra corpului întreg, când simptomele indică o progresare a oflicei.

Când boala își are sediul în partea de sus a corpului, atunci udarea superioară (pe bust) e o aplicare excelentă, împreună cu udarea genunchilor, cel mult o jumătate de minut. Când timpul e frumos și cald, aplicarea cea mai bună este a umbla desculț prin iarba umedă. Aceasta întărește mai mult corpul și să nu ne temem nici odată că ne poate face vreun rău. E bine a umbla și pe pietre ude: aceasta atrage sângele în jos și face circulația sângelui mai vie, ceea ce ajută la formarea sângelui.

Să mai spunem aici ceva și despre hrana acestor bolnavi, cărora li se cântă adeseori: „Mănâncă bine și bea bine“. Aceasta e o mare greșală. Măncarea cea mai simplă e cea mai bună; nimic ardeiat, pipărat, acru; orice mâncare ce poate suporta copilul mai ușor și care îl face să prospere și să crească, este cea mai potrivită și pentru bolnavi. Iată o experiență curioasă

ce am făcut : Când vedeam pe un bolnav că mănâncă bucuros lucruri sărate, că pune sare pe pâine, că îi plăceau acriturile, pentru mine era semnul cel mai sigur despre existența ofitei.

Un mijloc de hrană foarte bun este laptele; însă nu numai laptele: bolnavul s'ar plictisi de el. Sunt de recomandat și supele tari, alternând cu alte mâncări; apoi plăcinte simple, fără zahăr sau dulceturi multe. Băutura cea mai naturală este apa, de care nu i se urăște cuiva niciodată, poate și amestecată cu ceva vin bun. E bun și laptele bătut sau covăsit. Nu recomand berea și vinul.

Mai e de făcut o observație. În stadiul mai înaintat al acestei boale pacientul e apucat de friguri tot mai violente; aci asudă, aci răcește corpul. Acestea nu pot fi combătute cu succes, însă bolnavul se ușurează dacă după asudare (călduri) i se spală bine spinarea, pieptul și abdomenul cu apă rece.

O persoană a fost tratată mai mult timp de un medic celebru, fără succes. În cele din urmă, ne mai putând urma la școală, i se dăde deocamdată un concediu de nouă luni. După expirarea acestui termen, starea ei nu s'a făcut cu mult mai bine; medicul i-a dat un certificat declarând-o de *incurabilă*, așa dar incapabilă și pentru viitor de a-și împlini misiunea. Amicii i-au recomandat apa și ea și-a ales locuința într'un sat vecin cu comuna mea. La început pacienta nu era în stare să umble o jumătate de ceas, așa se simțea de slabă.

Ea a întrebuințat aplicările de apă prescrise și după 4—5 săptămâni s'a restabilit cu totul. A cerut atunci să i se redea postul, ceea ce s'a făcut numai după multă trudă și alergătură. Lumea nu prea credea în această vindecare. Ea s'a prezentat ministrului, care s'a mirat de sănătatea ei robustă, dar și mai mult de cuvântul fatal de *incurabilă* din certificatul medicului.

Acum ea este iarăși în postul ei, se bucură de cea mai bună sănătate și își face minunat datoria. N'am aflat niciodată ce anume boală au găsit medicii la această pacientă. Inșă toate simptomele arătau că ea era pe cale de a ofica. Fratele ei murise de această boală și ea a spus că, înainte de moarte, el suferise tocmai ca dânsa. Pentru dânsa n'a fost tocmai prea târziu de a învinge boala, ceea ce a făcut apa.

Ca remediu s'a prescris: A sta mult în aer curat, a umbla desculță de dimineață prin rouă; băi dela cele mai mici și mai ușoare până la cele mai tari, toate reci. Apoi a urmat ceai de buruieni și mâncări simple și hrănitoare.

Un domn de bună condiție povestește: „Niciodată nu m'am bucurat de o sănătate deplină, cum este dat unor oameni în toată viața lor. Cu toate acestea am putut să-mi termin studiile și până acum mi-am căutat de afacerile profesiei mele. De câțiva ani însă s'au schimbat lucrurile. Ori unde mă duc, toți se uită la mine îngrijați și adeseori am auzit pe amicii mei șoptind: N'o să mai trăiască mult!

„Pentru mine ideea de moarte nu e un musafir străin, căci nu sunt orb ca să nu văd simptomele. După cum mi-a dispărut culoarea sănătoasă din obraz, tot așa mi-au pierit și forțele. Lipsa de pofta de mâncare arată în destul că în corp s'a isprăvit resortul, forța vitală, și că viața e gata să se frângă. Mă chinuește o respirație grea și, mai mult încă, o tuse de care se sperie și alții, — mesageri siguri pentru lumea cealaltă. Medicii declară că sunt ofticos. De câțva timp m'au părăsit, dar mă sfătuiesc să mă duc la Meran, într'o climă mai dulce.

„Biet nenorocit! Îmi ziceam eu; nici nu mori acasă, ci în străinătate! Eram în drum spre Meran când am auzit despre efectele apei și m'am informat dacă apa ar mai putea ajuta ceva și naturii mele șubrede. Mi s'a pus ca să încerc. Inceputul n'a fost ușor. Purtam haine foarte calde și tot îmi era fr.g. De odată mi s'a spus: cămașa de lână ce o porți pe piele și legătura groasă de lână dela gât trebuie să ți dai la o parte. Nu știam ce să cred. Cum va fi oare în niște haine ce vor fi mai mult răcoritoare, decât încălzitoare? Și apoi apa rece mă făcea să simt fiori. Era aproape să nu încep cura. Aplicările începură cu luare aminte și prea moderat, cu totul altfel de cum ar crede cineva. Curată minune! Chiar după două zile am putut să arunc de pe mine o haină de lână, fără să simt urmări rele; după 5 zile am sacrificat a doua haină. După 6—7 zile am aruncat și șalul dela gât.

„Prin aplicările de apă am obținut o căldură naturală foarte plăcută, mergând din ce în ce mai bine. Crescând căldura naturală, a căzut respirația grea și tusea a slăbit. Tot așa mi s'a îndreptat și dispoziția sufletească. Mai înainte auziam pe unii zicând: „Cât va mai trăi oare acesta?“ Iar acum ziceau: „Ce bine îi merge!“ Tratamentul a ținut șase săptămâni. Contrar așteptărilor mele și spre mirarea tuturor cari mă văzuseră înainte, n'am apucat drumul spre lumea cealaltă, ci cu o viață nouă, mi-am căutat iarăși de afaceri. Am mulțumit lui Dumnezeu, creatorul meu, pentru vindecare, precum și că ne-a dat în apă un remediu așa de puternic și la îndemână. Ași sfătui pe toți oamenii: Faceți cunoștință cu apa și cu efectele ei în călătoria voastră prin viață, veți scăpa de multe neplăceri și vă veți împlini misiunea mult mai fericiți și mai mulțumiți, — căci după această sămânță semănată în chemarea noastră se măsoară și recolta din lumea cealaltă.

„Ai dori să știi, iubite cititor, cum s'a aplicat apa la mine?

Zilnic corpul meu superior a primit pe bust, două udări. La început mi se turna apă numai o jumătate de minut; după câțva timp un minut. Apoi zilnic am trebuit să umblu prin iarbă udă, pe pietre umede. Ca oricine, așa credeam și eu că prin aceasta îmi voi atrage tot felul de boale. Însă nu trecu mult și începui să am o senzație plăcută și îmi venia să umblu tot desculț. Se apropia iarna. Umblai un minut prin zăpadă proas-

pătă. E înfiorător când auzi. Eu de asemenea am simțit fiori prin tot corpul, pe când mă descălțam de ghetete și de ciorapi. Singur îmi faceam curaj. Dar dacă începi odată, ai câștigat. M'am convins despre efectul binefăcător, la care nu mă așteptasem niciodată. După cererea mea mi s'a permis a umbla mai des prin zăpadă și pot asigura sus și tare pe oricine se teme de apă, că în viață n'am simțit atâta căldură naturală, ca în urma acelor alergări prin zăpadă. Două minute, cel mult trei, picioarele te ustură de răceala zăpezii; apoi se desvoltă o căldură, parcă ai fi umblat prin urzici.

„În puține zile am ajuns așa departe, încât nu alergam prin zăpadă numai un minut, ci 10, până la un sfert de ceas. Tocmai umblarea prin zăpadă a contribuit la creșterea forțelor și la slăbirea respirației grele. Despre guturai nu mai era nici urmă: Dacă mi s'ar fi povestit așa ceva înainte, ași fi zis că e o prostie, o nebunie o ruinare a sănătății.

„Timp de 14 zile am urmat așa. Apoi am încetat umblatul desculț și au rămas numai udările bustului și ale abdomenului în formă mai tare, odată sau de două ori pe zi. După vre'o trei săptămâni organismul era în regulă. Până la însănătoșirea deplină au mai trecut alte 3 săptămâni. În loc de a mă duce la Meran și a muri acolo, m'am întors acasă spre a-mi îndeplini aci cum se cuvine misiunea mea“.

Un om vine și-mi povestește:

„Mă simt rău în gât și în piept. La început am avut un guturai rău; apoi am pierdut glasul; săptămâni de zile mă ardea rău în gât și piept și aveam adeseori friguri. Am avut mai mulți doctori și am trebuit să fac gargară și să înghit multe. Acum am slăbit de tot și de mult nu mai pot lucra nimic; a umbla îmi vine mai ușor. Picioarele îmi sunt totdeauna reci, pofta de mâncare mai bună decât în trecut“.

Aplicările: 1) — Zilnic de două ori udarea genunchilor sau umblare prin apă. — 2) Zilnic, înainte și după amiază, o udare a bustului. — 3) A bea zilnic, două cești mici cu ceai de fenugrec — 4) La fiecare două zile o bae rece de șezut, timp de un minut. A urma așa trei săptămâni.

Oftica

(Din „Testamentul meu“)

Sunt multe boale cari pot fi, ce e drept, displăcute, dar cari nu se termină așa de ușor cu moartea. Sunt însă și alte boale cari la nașterea lor apar cu totul inocente și neînsemnate și cari încetul cu încetul, dar sigur, aduc moartea. Una din cele mai primejdioase dintre aceste boale e oftica. Nu există poate nici o boală care să se arate la început atât de inocentă ca

oftica ; odată însă ce a pătruns în organism, bolnavul e pierdut fără leac. În stadiul prim însă al boalei, se mai poate ajuta lesne.

Pricinile ofticei pot fi diferite. Ea se poate moșteni, continuând din generație în generație și de aceea unii se nasc cu predispoziție la oftică. Dacă nu se ține seamă de această predispoziție ereditară, atunci ea se desvoltă încet-încet și pune un capăt prematur vieții omenești. Victimele acestei boale devin de obicei oameni prea slăbănogi cari au sânge puțin și slab, mai ales când sunt debili din naștere și n'au fost nutriți ca prunci cu hrana cea mai bună și propice. La nenorociții aceștia se împlinește vorba: Cum e sămânța așa și rodul. De aceea nu putem aminti îndestul părinților ca să se hrănească cât mai bine, pentru a fi voinici și a avea urmași cari să nu aibe chiar dela naștere boala într'înși.

Se întâmplă destul de des că copiii, mai ales copiii slăbănogi, sufăr de scursoare de sânge din nas ; aceștia sunt cu deosebire predispuși pentru oftică, deoarece devin tot mai anemici în urma pierderii de sânge, iar sângele care mai există, devine din ce în ce mai apos. Oftica mai poate avea și o altă pricină, anume: aceea că hrana nu-i destul de nutritoare, așa că nu se formează decât o cantitate de sânge insuficientă. La astfel de anemici ajunge adesea o nimica toată, precum : catar, răceală, friguri și altele, pentru a pricinui oftica.

Îndată ce începe această boală, slăbesc mai întâi puterile ; apare o tuse uscată și o apăsare la piept, mai ales când bolnavul vrea să respire mai larg. După masă îl prinde o căldură grabnică, pe urmă începe să-și scuipe flegma care-i amestecată adeseori cu fărâmi de sânge închegat. Câtăva vreme după aceea bolnavul mai poate exercita vre-o lucrare, apoi însă se face din ce în ce mai slab. Pofta de mâncare scade, somnul dispare tot mai mult, frigurile se înăspresc, noaptea asudă tare și din când în când îl apucă o diaree. Odată ce semnele acestea s'au arătat, boala a făcut progrese mari.

Acolo însă unde oftica abia începe a se desvolta, sau acolo unde este ereditară, dar n'a izbucnit încă, se poate ajuta ușor. Copiii cari es din familii ofticoase sunt slăbănogi și au un sânge slăbănog ; așa dară, primul lucru trebuie să fie acela de a oțeli copiii, pentru ca organismul lor să se întărească și să fie pus astfel în poziție de a digera mâncări viguroase și a respinge materiile rele. Tot așa trebuie să se aibe grijă ca astfel de copii să capete numai o hrană bună, nutritivă, pentru ca să dobândească sânge mult și sănătos.

Așa, de pildă, mi-a povestit un tată de familie că surorile și frații săi, patru la număr, au murit de timpuriu de oftică. Copilul său, îmi zise el, ce-i drept era sănătos, dar era cam debil și-i era frică ca nu cumva să crească un slăbănog, și să capete mai târziu chiar oftică. Il sfătui ca multă vreme dearându-l, să cufunde zilnic, câte două secunde, copilul în apă rece ; după

ce va trece astfel un șir de săptămâni, să nu-l mai cufunde decât odată la două sau trei zile, și copilul se va întări astfel fără nici o îndoială: totodată spuseseam că mai trebuia să dea copilului și o hrană puternică, foarte simplă dar hrănitoare precum am arătat deja în cartea mea „Ingrijirea copiilor“ (*Kinderpflege*). Afară de asta, copilul să nu fie îmbrăcat cu haine moleșitoare ci să fie oțelit, să umble mult cu picioarele goale, să stea cât se poate de mult pe afară și să respire numai aer curat și proaspăt; pe urmă se va desvolta desigur cât se poate de sănătos; tatăl copilului urmă toate acestea și numai după un an copilul era ca transformat. Paloarea depe obraz dispăru, înlocuită fiind de o culoare sănătoasă și trupul întreg deveni mult mai voinic decât era mai înainte.

O mamă îmi aduse pe fata ei în vârstă de 14 ani, cu totul nedesvoltată atât ca minte, cât și ca trup: avea aerul unei candidate la ofiță. Mama se plângea că-i murise două fete de ofiță și că aceasta prezenta aceleași simptome, ca cele decedate. Eu singur eram curios să văd cum va prii fetei tratamentul, căci n'avea nici poftă de mâncare, nici de somn, de oarece tusea o scula mereu din somn. Recomandai fetei să umble desculță cât mai mult, să facă săptămânal trei băi până la brâu, de câte două ori un duș întreg mai slab și să se hrănească cât mai simplu: dimineața un bulion à la Liebig, seara o prăjitură din făină naturală și simplă, la amiază iar numai o hrană viguroasă și în intervale, o bucată de pâine de secară cu ceva apă cu zahăr. După câteva săptămâni fetița se făcuse mult mai bine; mai ales pofta de mâncare se îmbunătăți în mod simțitor și surprinzător și un humor admirabil era o excelentă dovadă că înverderat copila începea să se desvolte și intelectualește. Celelalte aplicări, mai fură următoarele: două trei băi până la brâu, săptămânal, pe urmă iar aer bun; să umble desculță și să nu se hrănească decât cu lucruri cât de simple și foarte hrănitoare. Astfel a continuat copila tratamentul timp de doi ani, și nici un om nu s'ar mai fi putut teme ca nu cumva dânsa să cadă de timpuriu victimă a ofiței.

Ași mai putea enumera aci multe pilde de felul acesta, despre persoane adulte și copii. Dacă se începe de timpuriu un așa regim, procedându-se la o întărire rațională a organismului, eu aplicări ale tratamentului cu apă, atunci se poate ajuta la început foarte ușor. Trebuie însă să reviu mereu: că nu trebuie să se facă prea multe aplicări, mai ales îndată ce starea bolnavului s'a mai ameliorat. Ajung atunci una până la trei băi până la brâu pe săptămână; însă plimbarea desculță și alergarea, prin iarbă umedă poate fi repetată mai des, deoarece aplicările acestea întăresc excepțional de tare organismul bolnavului.

Un fiu de cârciumar, de 25 de ani, îngropase deja pe tatăl său și patru frați. Infățșarea sa proprie te pune pe gânduri, dacă nu cumva fusese și el atins de răul acesta care secerase

viața fraților săi. Era bine făcut, dar după cât mi-a spus el și frații săi erau bine făcuți. Cu cea mai mare sărguință urmă trata-mentul cu apă, la început cu aplicări mai slabe, mai târziu însă cu altele mai tari și când starea sa se îmbunătăți puțin, făcea săptămânal două băi până la brâu și un duș întreg pentru că aplicările acestea îi priau mai bine. După un an arăta tot ca și cel mai sănătos om, se simțea foarte în putere și mai ales ca dispoziție se schimbase cu totul și se făcuse foarte voios.

Astfel de cazuri am tratat deja multe și sunt bine încredințat că dacă s'ar întrebuința apă mai multă vreme de-a rândul, tot în felul acesta, atunci astfel de stări s'ar putea ameliora și tămădui foarte iute. Odată însă ce puterea organismului e frântă, iar că.eva părți ale trupului au devenit improprii, atunci desigur că nu mai poate fi vorba de ajutor. Deoarece însă nu ne putem uita înăuntru trupului, s'a întâmplat de multe ori că a venit cineva la mine cu ideea că era pierdut și după puțină vreme s'a tămăduit cu totul.

Un tânăr din Würzburg (Bavaria), în vârstă de 32 de ani m'a rugat să-i spun verde cum stau lucrurile cu el; toți medicii din Würzburg au renunțat la orice speranță și i-au declarat în față că pentru el nu mai există nici un leac. După opt săptămâni însă de tratament cu apă, susținea că nu putea fi cineva mai sănătos decât dânsul și că boala sa dispăruse cu desăvârșire. După cum am aflat mai târziu, a și rămas de atunci foarte sănătos.

Ceeace am spus până aci se referă la oftica în genere. Sunt însă multe feluri de oftică, cari au poate tot aceleași faze dar cari ating organe diferite, așa de pildă oftica de plămâni, care este poate cea mai frecventă și din pricina căreia mor atât de mulți, mai ales prin orașe încât de multe ori ea constituie aproape jumătatea cazurilor de mortalitate.

Debilitățile cad cel mai ușor victime ale ofticeii, căci nu numai că au plămânii slabi, dar au și sânge puțin și slab. Plămânii însă sunt cei mai întrebuințați dintre toate organele, deoarece ei sunt în activitate atât când dormim, cât și când suntem deștepți. Dacă corpul întreg, prin urmare și plămânii, nu este hrănit cu sânge bun rămâne slab; în acest caz și plămânii vor fi uscați și desputerniciți prea de timpuriu, mai ales la capetele lor extreme, la așa zisele vârfuri ale plămânilor, unde sângele nu poate pătrunde așa ușor din pricina anemiei. Odată ce putrezirea plămânilor a făcut progrese mari, atunci vasele sanguine cari străbat plămânii și în cele din urmă își pierd și ele puterea, nu mai pot înfrâna sângele, astfel că pe alocurea el străbate ușor producând expectorația cu sânge. Din moment ce plămânii nu-și mai pot împlini funcțiunea lor fiziologică, fiind prea slabi, ei nu mai pot nici respira aerul proaspăt necesar, și se îngrămădesc în plămâni și piept materii rele.

Se întâmplă atunci cu plămânii ca și cu casa aceea care ne-

fiind măturată bine, se umple cu praf peste tot locul. Din plămâni nu se mai expiră cum se cade aerul cel vechi, se încheagă materiile bolnăvicioase și tocmai prin îngrămădirea acestor materii vătămătoare, plămânii devin și mai uscați, deci paralizați în activitatea lor. Oare ce poate fi mai neapărat necesar ca oxigenul? Oxigenul însă nu mă poate pătrunde așa ușor acolo unde-i necesar: de aceea sângele scade mereu și se face tot mai rău. După ce întregul organism devine atunci prăpădit, puterea trupească se frânge, iar în trup începe o descompunere a sucurilor cari se scurg sub formă de sudoare; sângele ese în parte din plămâni și se scurge prin expectorații de sânge. Dacă puterile continuă a slăbi, atunci începe diareea și în cele din urmă moartea pune capăt vieții chinuite.

Dacă ofica e însoțită de friguri, atunci trebuie să le preîntâmpini cu apă. Frigurile vin de obicei pe la orele patru și cinci după prânz, se urcă la un grad înalt și spre dimineață dispar completamente. Impotriva acestor friguri trebuie să procedăm cu aplicări de apă. Dacă baia n'a făcut încă progrese mari și organismul nu-i lipsit încă prea mult de puterea sa, și dacă frigurile nu se arată încă la un grad înalt, atunci spălăturile pot fi făcute foarte lesne. Este mai bine când începem cu duș la genunchi și spălarea părții de sus a corpului; după trei-patru zile putem să trecem dela dușul la genunchi, la dușul de coaste, și anume spălarea corpului de sus să se facă în fiecare dimineață și seară. Dacă bolnavul face progrese după câteva zile atunci putem înlocui dușul de coaste cu dușul pe spinare, însoțit iar de una ori două spălări ale corpului de sus. Continuând a se îmbunătăți starea bolnavului, putem întrebuița băi până la brâu, dușul de sus poate fi înlocuit prin spălări ale părții de sus a corpului, de oarece bolnavul cu plămânii săi slabi nu suportă lesne dușul de sus, pentru că-i vine greu să se aplece. Dacă bolnavul a ajuns apoi la dușul de spinare, atunci poate privi foarte liniștit în fața viitorului; el se va însănătoși. Atrag însă atenția tuturor că trebuie să se aleagă numai hrana cea mai bună și proprie și că nu trebuie să încetăm niciodată cu desăvârșire aplicările cu apă, pentru ca organismul să nu-și poată îngrămădi materiile rele, ci toate materiile uscate, să fie înlăturate cât se poate mai iute.

Un elev din clasa treia gimnazială se îmbolnăvește și medicul declară că băiatul era pe cale de a ofica. El fu vindecat apoi cu apă și acuma se ocupă mult cu specialitatea lui; e sănătos, voinic și numai foarte puțini îl ajung ca putere și vigoare.

Odată ce ofica s'a dezvoltat bine în organism, frigurile fiind deja cam tari și apărând chiar în timpul zilei, atunci de sigur că nu mai poate fi vorba de loc de vindecare. Totuși putem procura bolnavului, prin apă, mult mai multă alinare decât prin oricare alt mijloc. Aplicarea cea mai de căpetenie

este, când bolnavul nu-i încă prea slăbit şi mai posedă oarecare putere, de a-şi spăla zilnic corpul întreg.

M'am convins că, împotriva frigurilor, cel mai bun lucru este a aplica zilnic asupra părţii de jos a pântecului un cearceaf îndoit în patru, udat în leşie caldă de flori de fân sau dacă căldura normală n'a slăbit încă prea mult, un cearceaf udat în apă şi oţet. Dacă bolnavul e cam slăbit, atunci nu mai spălăm decât partea de sus a trupului, în schimb însă putem spăla dimineata partea de sus şi seara partea de jos a trupului sau vice-versa. Aci însă e bine a se amesteca în totdeauna apă cu puţin oţet. Aceasta produce mai multă voioşie şi înviorare şi desvoltă mai iute căldură. Dacă boala însă a făcut deja progrese mari, cu încetul începe o descompunere a puterilor corporale şt de obicei în spre seară apare o sudoare puternică; sudoarea asta de noapte se numeşte „sudoarea oficioşilor”. Odată însă ce sudoarea asta a apărut, progresul boalei continuă foarte iute; cu timpul bolnavul capătă şi diaree şi atunci sfârşitul e foarte aproape. Impotriva acestei sudori de noapte, se recomandă întâi hrană bună, al doilea ceai bun şi al treilea, înainte de a veni sudoarea, o compresă, pe partea de sus sau de jos a pântecului, şi anume se poate face foarte bine câte una în fiecare zi: niciodată însă nu trebuie să dureze mai mult ca o jumătate de ceas.

Dacă sudoarea apare în fiecare seară, atunci cel mai bun lucru este ca bolnavul, după ce a asudat 15—20 minute, să-şi spele iute trupul cu apă şi ceva oţet, fără însă de a se usca. În unele cazuri sudoarea nu s'a mai arătat aşa iute după spălătură. Aplicări mai drastice decât spălăturile nu se pot întrebuinţa, decât cel mult o baie inferioară până la brâu, dar făcută în pat. Spălăturile se pot face zilnic odată sau de câte două ori mai bine însă este dacă amestecăm apa cu ceva oţet.

Cu ocazia asta trebuie să amintesc că şi la alte boale, sau în timpul vindecării lor, apar sudori cari ţin câte odată între 6 şi 14 zile. Ele apar atunci când se aplică apă mai multe zile de-a rândul. Sudorile acestea sunt cu totul salutare căci, după ce au trecut, au scos toate materiile bolnave. Ele pot fi deci numite foarte bine sudori critice, adică decizive.

Se întâmplă destul de des că ofica e legată de o tuse foarte iritată, care aproape nu poate fi înfrănată. Impotriva acestei tuse am descoperit că cel mai bun mijloc este a lua zilnic două până la patru linguri de *ceai de funugrec*. E foarte bine dacă se alternează acest ceai cu două linguri de *untdelemn franţuzesc*; *jaleş şi pătlagină cu pelin*, întrebuinţate în acelaş mod produc de asemenea un efect bun. Tot aşa mai putem recomanda *ceai de viorele*. Acestea au tot avantajul că nu pot vătăma nici odată şi este numai foarte de regretat că oameni de aceştia prăpădiţi capătă adesea nişte doctorii cari pot îmbolnăvi şi pe un om sănătos.

Oficioșilor li se întâmplă de multe ori că amorțesc de multă zăcere. Incetul cu incetul părțile din trup pe cari zac, se inflamează: pielea se descompune așa că în cele din urmă se formează o umflătură (tumoare). La bolnavii cari sufăr de o boală grea și trebuie să zacă deci în pat mai multă vreme, trebuie să căutăm ca astfel de amorțiri să nu se producă; un mijloc mai bun însă pentru evitarea acestui rău nu există decât acela de a unge părțile respective cu *tinctură de arnică*. Cu aplicările de apă, astfel de amorțiri și inflamații nici nu se pot produce așa de ușor, pentru că pielea rămâne sănătoasă și nu se înmagazinează materii morbide, ci se evaporă la vremea cuvenită. De aceea cel mai bun lucru este să spălăm locurile respective, cu apă amestecată cu puțin oțet. Dacă avem grije ca patul bolnavului să corespundă organismului și să nu jignească anumite părți ale trupului, atunci amorțirea aceasta nu se va ivi așa de iute. Cel mai bun lucru este să întrebuițăm ca saltea o perină umplută cu pae de orez.

În Württemberg domnește obiceiul, dacă se îmbolnăvește cineva, să i se pună sub pat un castron cu apă. Dimineața se varsă afară apa înlocuindu-se seara cu alta proaspătă. Fără a atribui cu siguranță apei o astfel de înrăurire, totuși nu se poate tăgădui că acolo unde se întrebuițează un astfel de mijloc, nu se întâmplă niciodată o amorțire. Nu concep aceasta ca o „simpatie“, ci ca o înrăurire naturală a apei. Dacă mai multe persoane fumează seara într'aceeași odaie, și se așează în odaie peste noapte un castron cu apă, atunci a doua zi dimineața a dispărut tot fumul.

De ce oare n'ar putea influența și apa prin faptul evaporizării? Ce daună poate fi pentru organismul omenesc dacă într'o odaie numai o parte e umedă? Ei bine, dacă un zid umed poate produce acest efect printr'o evaporizare continuă, de ce n'ar putea influența și aci apa asupra bolnavului prin evaporizare continuă?

Dacă pe partea amorțită s'a făcut o umflătură, cel mai bun lucru este să tratăm partea respectivă a trupului, așa cum se tratează umflăturile. Un efect cu deosebire bun va avea un cearceaf moale, udat într'o leșie de flori de fân și aplicat cald. Cearceaful acesta extrage materiile morbide și vindecă. Mijloacele astringente vor produce de asemenea efecte bune; în primul rând trebuie să avem o leșie de *coaje de stejar*; leșia aceasta contrage și vindecă chiar cele mai rele tumori. În genere se poate întrebuița aci tot ce vindecă și are un caracter astringent.

Bolnavului i se dă de obicei o altfel de hrană decât celui sănătos. Aceasta mi se pare greșit, întru cât nu trebuie să ne servim decât numai de hrană bună și sănătoasă. Bolnavul va rămâne pe cât se poate cu regimul său alimentar dinainte, și cel mult să se reducă porțiile. Nici chiar pentru oamenii sănă-

toși nu-i bine să se schimbe hrana: mulți nu suportă o astfel de schimbare, capătă diaree și alte stări morbide de felul acesta.

Cu atât mai mult se vor arăta astfel de urmări la bolnavi, dacă li se schimbă felul de alimentare. Bolnavilor acestora li se fac destul de des niște prescrieri alimentare pe cari eu nu le pot aproba: foarte multă carne, ouă, pui, vin, bere, cognac și alte lucruri de soiul acesta. Toate acestea nu sunt alimente bune; ouăle n'au nici de cum valoarea nutritivă celi se atribue și, pe lângă asta, nu pot fi digerate ușor. Cu dânselle chinuim numai stomacul, fără a-l hrăni. Carnea ar fi un aliment propriu dacă organismul ar putea să și-o asimileze iute; dar deja cuvântul oftică ne spune că puterile au slăbit și că puterile scad zilnic. Din această slăbire de puteri va suferi, înainte de toate digestia, pentru că nu mai sunt sucuri în organism. Șuncă, măn-cări piperate și alte bucate ațăătoare aduc numai pagubă; ele n'au destule materii nutritive, iar acelea pe cari le au, nu pot fi asimilate. Vin, bere și alte băuturi alcoolice, dacă sunt consumate peste măsură, sunt în stare să distrugă chiar un organism sănătos; prin urmare, cum ar putea face bine unui organism prăpădit? Când zic: bolnavul să nu bea vin, înseamnă să nu bea vin regulat. Dacă de multe ori auzim zicându-se: „Bea vin mult pentru ca să capeți mult „sânge“, eu răspund: „Vinul n'are elemente nutritive“. Dar vinul încălzește organismul și de aceea nu mă împotrivesc dacă se bea din când în când nițel vin pentru înviorarea și încălzirea trupului și adaug că cel mai bun vin e atunci acela care se produce mai în apropiere.

Berea! Curios lucru că băutorii de bere, când se îmbolnăvesc, nu mai pot suferi băutura asta. Sunt absolut contra de a se bea des bere; organismului ofticos nu-i aduce destulă materie nutritivă. Foarte de multe ori bolnavul bea seara un pahar sau două de bere, pentru ca să nu simtă dureri și să poată adormi mai ușor. Mie însă mijlocul acesta de amețire îmi pare foarte slab: chiar dacă e mult mai inocent ca nenorocita de morfină, totuși somnul e artificial. Dacă într'adevăr mai este chip ca organismul să se liniștească, atunci cel mai simplu lucru este de a spăla seara partea de jos a pântecului cu apă amestecată pe jumătate cu oțet, sau a i se aplica un cearceaf pus în patru udat în jumătate apă cu oțet. De regulă tusea slăbește atunci, respirația se ușurează și în urma acesteia organismul se liniștește.

Care hrană deci poate fi considerată ca cea mai bună? Prin multele experiențe ce am făcut, am ajuns la convingerea că hrana făinoasă obișnuită și de părinții noștri a fost cea mai bună. Oamenii cari, precum e cazul în mai multe regiuni, au practicat un regim mai mult vegetarian, nu trebuie sfătuiți să treacă la alimentația de carne. Aceia însă cari sunt deprinși cu carne, carne să mănânce și în vreme de boală; decât în cazul acesta, carnea să fie bine aleasă și bine friptă, pentru ca stomacul să fie în stare de a o digera și asimila. Supa de carne

însoțită de hrană, făinoase, va aduce de asemenea bolnavului destulă materie nutritivă și va putea fi asimilată de el mai ușor. La astfel de bolnavi însă, ca în genere la toți bolnavii, nu trebuie să se păstreze mereu același fel de bucate, ci să mai varieze, căci natura are nevoie de materii deosebite, pentru ca toate părțile corpului să fie hrănite cum se cuvine. Fructe fierte aduc de asemenea trupului materii hrănitoare avantajoase, dacă prepararea lor nu-i prea meșteșugită și nu sunt amestecate cu materii vătămătoare. Bolnavilor acestora însă le-ai recomanda cu deosebire bulionul concentrat și supa de pâine, și în genere tot ce se poate face și prepara din cereale. Curios este că bolnavii manifestă o poftă cu totul specială pentru anumite mâncări și băuturi; de obicei însă oamenii nu vor să le dea aceste mâncări.

Părerea mea este că organismul pofteste de obicei ceea ce îi trebuie; de altfel lucrurile cari îi sunt neplăcute sunt de obicei și inutile pentru el. S'a întâmplat de mai multe ori că, dacă bolnavul a căpătat mâncarea cerută după multă poftă, starea sa s'a ameliorat iute și s'a însănătoșit.

Cunoaștem un țaran care mânca cu mult drag varză: imediat ce s'a îmbolnăvit, i se interzise varza; dar nici n'amai putut-o mânca, pentru că, precum se întâmplă adesea la bolnavi, mâncarea obișnuită nu-i mai plăcea. După ce boala sa dură mai multă vreme și starea i se înrăutăți, așa că toți îl credeau aproape de moarte, el ceru deodată nițică varză; natural însă că nu i s'a dat, pentru că se credea că astfel i se va face mai rău. Pofta sa însă deveni din ce în ce mare și în cele din urmă îi sfătui să i se dea varză bine fiartă, dar numai în porții; în schimb însă mai multe. Bolnavul ar fi mâncat diu toată inima o porție dublă. Căpătând la fiecare ceas câte o lingură de varză se făcu mai bine; starea sa se îmbunătăți și se însănătoși iute.

Tot așa e cazul cu fumătorii. Dacă un fumător se îmbolnăvește, nu mai poate fuma; din momentul însă ce începe să fumeze din nou, e semn că primejdia a trecut.

Așa dar fiecare să rămână la felul de hrană cu care este obișnuit, decât să o ia numai în porții mici și să fie preparată așa ca stomacul să o digereze bine.

Ofița care seceră atâtea victime, începe cu formarea așa ziselor tubercule. E aceeași boală care se întâmplă atât de des la animalele domestice și pe care țaranii o cunosc foarte bine. Tuberculele acestea încep a se forma de cele mai multe ori în plămâni și de acolo se întind apoi încetul cu încetul asupra celorlalte părți ale trupului, așa că se poate întâmpla, precum va fi văzut deja fiecare la animalele domestice, că înăuntrul trupului nu mai e nici o parte sănătoasă; peste tot locul se găsesc astfel de nodulețe. La începutul acestei boale, când nu există încă decât foarte puțini germeni ai boalei, vindecarea e încă ușoară. De îndată însă ce astfel de nodulețe s'au incubat într'o mare parte a trupului, în care caz sângele și sucurile sunt deja

cu totul stricate, atunci slăbirea puterilor a progresat foarte mult și nu mai e chip de ajutor. Însă, dacă boala n'a făcut încă progrese mari, întinderea se poate ușor împiedica. Chiar dacă copiii se nasc slabi, dar capătă o hrană bună și sunt întăriți prin o cură cu apă rece, atunci cu siguranță că nu apar astfel de nodușoare, pentru că în cazul acesta toate materiile uzate din organism sunt înlăturate și îndepărtate. Dacă întărim de ajuns tinerețul, atunci natura nu va lăsa nici odata să se desvolte astfel de materii morbide.

Fie că ofica de naștere fie că organismul e atât de slab din fire încât permite să se formeze astfel de materii, prin aplicările tratamentului cu apă vom putea înlătura materia boalei. De aceea nu putem recomanda în deajuns fiecăruia de a se întări din copilărie și să se învârtoseze până la bătrânețe. Tot așa de important este de a alege numai o hrană bună, fără nici un procedeu de meșteșugire și fără mijloace de întărire, și, în legătură cu aceasta, să nu se consume nici prea puțin, nici prea mult. Sunt perfect încredințat că în modul acesta s'ar putea îndepărta destul de bine ofica; căci numai de aceea e atât de frecventă, pentru că modul de trai și hrănirea deviază prea mult dela ceea ce prescrie natura. Condițiile nesănătoase în care locuiesc oamenii contribuiesc de asemenea mult la nașterea acestei boale; de aceea ofica apare atât de des prin orașe.

Deoarece ofica e atât de răspândită și cere atâtea jertfe se naște întrebarea: Boala aceasta este ea ereditară, ori sunt anumite localități unde se adăpostește cu predilecție? Cum că ofica se arată deosebit de des prin anumite regiuni și localități nu încapă nici o îndoială. Cunoscut un orașel mic care îi place ori cui îl vede, și tocmai în orașelul acesta mor mulți de ofică. Părerea mea despre cauza acestui fenomen, este următoarea: În spre apus, adică spre partea vântului orașelului și casele nu pot fi aerisite în deajuns. Pe urmă orașul mai e străbătut de un pârîu; însă, deoarece nu suflă vântul, miasmele pârăului nu pot fi îndepărtate prin suflarea vântului. Rezultatul este că aerul devine umed și nesănătos. În schimb, prin localitățile dimprejur ofica e o raritate. Localitățile acestea cari nici nu sunt îndepărtate de oraș, sunt accesibile vântului și astfel atât evaporizarea pământului, cât și mai ales a apei, se poate face foarte iute. Așa dară, ocrotirea în contra vântului nu numai că nu-i un avantaj, dar e și vătămătoare sănătății. Lumea laudă Wörishofenul pentru aerul său cel bun, mai mult de cum am crezut. Când vin aci străinii din alte țări zic întotdeauna: „Ah ce aer bun este aci!“ Cauza este că partea din spre apus e cu totul deschisă și că astfel aerul și vântul pot pătrunde în oraș și case și să le aerisească. Cunoscut o colină, cum sunt și altele încă, pe care și în jurul căreia se ridică multe case. Rar aerul e tihnit pe colina aceea; ori suflă vântul din spre apus, ori din spre răsărit, dar în schimb locuitorii habar n'au de ofică. Cu

cât localitățile sunt mai accesibile vântului și aerului, cu atât sunt mai scutite de oftică precum și de alte boale. Cu aceasta însă nu vreau să zic că alte locuri sunt mai nenorocite și că acolo oamenii cad jertfă ofticei. Nu trebuie să uităm însă că tocmai schimbarea direcției vântului nu numai că influențează asupra climei, ci întărește natura omenească. Nici un om nu poate fi mai întărit decât acela care e expus mereu schimbării aerului și care lucrează pe afară. Nimeni însă nu-i așa de ocrotit de oftică, ca aceia cari sunt destul de oțeliți. Tot așa este o mare deosebire între un pârâiaș care curge încet printr'o vale și un isvor grăbit care țâșnește din munte. Cea mai bună dovadă despre aceasta ne-o dau păstrăvii. În apele ce curg la munte, se găsesc păstrăvi indeajuns; dar prin pâraele ce curg încet, oprindu-se pe alocurea, nu se găsesc deloc.

Din nenorocire nu se consideră în deajuns la specia umană ereditatea, care se întinde atât asupra spiritului, cât și asupra trupului. Precum copiii poartă pe obraz trăsăturile părinților, tot așa trăsăturile de caracter ale părinților sau ale străbunilor sunt gravate în natura copiilor; până chiar și însușirile bune sau rele se însușesc din tată în fiu, și dacă această ereditate nu se arată tocmai limpede în generația întâia, atunci desigur că se va manifesta cu putere la generația a doua sau a treia, fie ca o patimă sufletească, fie ca un viciu trupeș. Astfel se moștenesc din generație în generație viciile de familie atât trupești cât și sufletești. Așa dar, dacă e dovedit că există o ereditate trupească și sufletească, de ce oare nu s'ar putea moșteni și boale și defecte trupești? Pentru oftică deasemenea se poate dovedi că este ereditară.

Căci ce altceva este oftica decât o slăbire a sănătății, distrugerea unor anumite părți ale trupului și apariția unei slăbiciuni generale? Câteva organe și-au pierdut puterea de a trăi, și ele influențează asupra celorlalte organe, cari și dănele, la rândul lor, cad învinse: întocmai cum un organ poate sprijini pe celelalte, tot așa unul poate molipsi pe celălalt.

Sunt convinși că, dacă părinții, ori numai unul dintre dâșii e ofticos, atunci fiecare copil al lor se naște cu o dublă dispoziție pentru oftică. Se întâmplă că această dispoziție nu ese în evidență ori nu izbucnește la unul sau la altul; nu mai puțin însă dispoziția pentru oftică a rămas în trup și, dacă nu se manifestă în generația întâia, desigur că se va învedera în a doua sau a treia.

Tot așa cum tuberculoza se poate naște în plămâni, de unde se întinde împrejur, boala aceasta grozavă se poate desvolta și în intestine, unde se formează atunci ca și la plămâni nodulețe mici, cari se deschid, pricinuind formarea altor nodulețe. Se înțelege, că această materie morbidă produce multe dureri și multă diaree, și dacă boala durează mai mult, atunci moartea

nu poate întârzia, deoarece, în urma acestor umflături, se produce o distrugere a organelor.

Frește că digestia slăbește, chiar dela început, și de aceea trupul nu mai capătă sucuri bune. În urma acestui fapt, pierderea generală a puterilor neputând lipsi, trupul întreg piere printr-o paralizie treptată.

Boala aceasta, ca și cea de sus, poate fi vindecată dacă începem să o tratăm de timpuriu. Cu drept cuvânt putem să zicem că și aci nimic nu poate influența mai bine ca tratamentul cu apă. În acelaș timp însă că să veghiăm asupra unei bune digestii.

Trebue deci să procedăm în așa mod, prin mijloace interne, ca toate materiile rele cari se află îngrămădite în stomac și în intestine să fie îndepărtate. În această privință anumite buruieni bine alese, produc de multe ori un efect de necrezut. Căci dacă putem vindeca cu buruieni tumori externe, de ce n'am putea lecuia și tumori interne? De câte ori nu se vindecă tumori de stomac, ce păreau cu neputință de a se tămădui? Așa dar de ce nu s'ar obține în intestine o convenită vindecare?

Ce buruieni trebue deci să întrebuițăm aci? Cele mai proprii sunt: *rădăcină de anghelică, pelin și tormentil*, cari caută și descopere înăuntrul germenilor morbizi, precum rândunelele prind din sbor muștele din aer. Dacă odată cu îmbolnăvirea intestinelor are loc și o moleșire a lor, atunci cele mai bune mijloace sunt: *coaja de stejar, ienupere*, etc., cari exercită o înăurire fortifiantă și contractoare și îndepărtează în afară materiile vătămătoare. Toate mijloacele acestea întrebuițate sub formă de ceai, nu trebuiesc luate în cantități prea mari, pentru că ori și cum organismul nu poate folosi totul deodată, și astfel s'ar produce greutatea la stomac. Se ia de pildă rădăcină de anghelică și pelin, se prepară dintr'însele un ceai subțire, pe care-l dăm bolnavului din două în două ceasuri, câte o lingură, timp de 10—12 zile. Pelinul paralizează materiile morbide, îmbunătățește sucurile și curăță stomacul. Anghelica atacă și mai strict materiile bolnave și poate fi caracterizată foarte bine ca un mijloc împotriva umflăturilor. Astfel influențăm atât asupra îmbunătățirii sucurilor cât și asupra aceleia a sângelui. După ce ai luat 10—12 zile ceaiul acesta, poți trece la *coaja de stejar*, amestecat cu *coada calului*, procedând și aci în acelaș chip. Ca al treilea ceai putem să ne servim de o fiertură de *tormentil* și *jaleș*. Tormentilul exercită o înăurire cu deosebire bună asupra sângelui, iar jaleșul asupra îmbunătățirii sângelui și a sucurilor: cu ceaiul acesta putem deasemenea să continuăm 10—12 zile. Nu putem decât să recomandăm o astfel de variație, pentru că fiecare buruienă are efectul său particular. Ce nu poate ameliora una, face cealaltă.

Aplicările cu apă trebuiesc să înăurească în mod înăritor, dizolitiv și încălzitor; întregul organism trebue pus într-o miș-

care mai mare și a se îmboldi astfel îndepărtarea materiilor bolnave.

Dacă bolnavul mai are oarecare vigoare, îi putem face săptămânal două-trei dușuri la șolduri și una sau două băi până la brâu: e foarte bine dacă la fiecare două sau trei zile aplicăm pe partea de jos a pântecului, pentru un ceas sau un ceas și jumătate, un cearceaf pus în patru și dat într-o leșie de flori de fân. Aci trebuie să amintim că tocmai compresele de flori de fân dizolvă, curăță și prin urmare și vindecă mai bine îngrămădirile bolnave și tumorile în intestine.

Mai observ aci ca să nu se facă niciodată abuz de tratamentului acesta, căci principalul nu este câte aplicări se fac, ci să fie bine făcute și ca organismul să fie cruțat cât se poate de mult: cu prea multe aplicări, mai mult strici decât dregi.

Piatra

Un domn K... din D..., scrie: „Am fost foarte rău bolnav șase săptămâni și am fost tratat de piatră și de boală de rinichi; mă torturau mult și hemoroizii (trânjii). Am ayut trei medici, dar nici unul nu mi-a putut ajuta. Ne mai putând îndeplini nici un serviciu, am pus pe altul să-mi țină locul o jumătate de an. Am aflat apoi indirect, că medicul s'ar fi exprimat, că boala mea nu se mai poate vindeca. Un alt doctor m'a sfătuit, ca să mă duc la Heidelberg să mi se facă operație de piatră (calcul); dar eu mi-am zis: mai bine să mor acasă decât într'un oraș străin. Așa n'am făcut nimic. Boala mi se agrava mai rău și vă spun, părinte, că, în loc de apă, am urinat cel puțin patru ocale de sânge. Mă așteptam liniștit la moarte și m'am supus în voia soartei.

„Am pus să se citească acatiste în onoarea Maicii Domnului și adeseori, când durerile nu mă lăsaș noaptea să dorm, îmi ziceam: Văi, când voi scăpa odată de suferințe? În fine Dumnezeu m'a auzit, după ce am băut medicamente și ape minerale de peste 113 mărci. Pe când zăceam așa, am auzit despre cartea științei tale; am trimis să o cumpere, am început îndată cura și în opt zile n'am mai simțit dureri; urina a devenit așa de limpede, ca apa de puț (maiintă era turbure ca o bere stricată) și astăzi, după 4 săptămâni, deși sunt în etate de 60 de ani, sunt așa de sănătos și de vesel ca un băiat de 18 ani; ba, dacă nu mi-ar fi rușine, aș dansa la bal. Deși medicul nu mai credea că mă voi vindeca, acum sunt pe deplin sănătos. Dacă nu mi-ar fi căzut în mână cartea științei tale, cred că acum aș fi și fost în mormânt.

Stări scrofuloase

(Din „Cum trebuie să trăiești“)

O femeie, de 55 de ani, căpătă în urma unei operații, pe partea de sus a gâtului o rană mai lungă ca un deget, care nu se închidea. La brațul drept avea o a doua rană, deasupra cotului. Și în locul acesta i se deschisese o umflătură. O a treia rană deschisă, care iarăși nu se închidea, era la piciorul drept, deasupra genunchiului. Această bolnavă n'avea gust de mâncare, și, după cum spunea, n'avea nici stomacul sănătos. Era galbenă și uscățivă la față și n'avea viață într'insa. Era foarte amărâtă pentru că de ani întregi umblase la mulți doctori și dela nici unul nu folosise nimic; din această pricină făcu cea din urmă încercare și veni să se caute prin apă.

Aici era lămurit care era răul. S'au scos ghinduri dela gât și celelalte deschideri veniau iarăși dela gălci. Femeea era plină de scrofuli, cu toate că era înaltă și bine făcută.

Mijloacele întrebuințate au fost: 1) În fiecare zi un duș la cap, unul la șold și, spre seară, o spălătură opt zile în șir; 2) Duș la cap, la spate, la șold, și o înfășurare pe săptămână, timp de 14 zile; 3) Două dușuri pe zi și două băi de jumătate. Pe dinăuntru trei feluri de ceai: a) *Fenugrec (paparoane)* cu puțin *pelin*; b) *Jaleș, pojarniță și coada șoricelului*; c) *Podbal și potroacă*.

În patru săptămâni această femeie se însănătoși complet. Rănile au copt, s'au scurs și s'au tămăduit dela sine. Pe răni nu s'a pus nimic alt decât bumbac. Bolnava scupă multă flegmă, și așa organismul se însănătoși pe dinăuntru.

Hrana era simplă, cea obișnuită oamenilor de rând.

Efectele au fost: a) ceaiul de fenugrec cu pelin, curăți și întări stomacul; b) Jaleșul întări sucurile și le curăți; pojarnița îmbunătăți, îndreptă sângele și-i regulă mersul, coada șoricelului lucră asupra sucurilor bune și ajută mistuirea; c) Podbalul curăți și supse răutatea; tot așa și potroaca, care lucră asupra mistuirii și întăririi stomacului. Dușurile au întărit partea de sus a corpului și au curățit locurile de materiile vătămătoare. Dușurile la șolduri au lucrat tot așa asupra restului corpului. Spălăturile corpului iară au adus o sudoare îmbelșugată, și au mărit căldura firească. Înfășurările au topit și au supt răutatea din corp. Dușurile la spate au întărit șira spinării. Băile de jumătate au întărit tot trupul, dându-i o nouă viață. Și astfel femeia se însănătoși și toate materiile vătămătoare au fost înlăturate. Trebuie să avem în vedere întotdeauna: să topim materiile vătămătoare, să le dăm afară din corp și să întărim firea.

Un băiat de nouă ani a fost adus în starea următoare: sârmanul copil avea trei găuri cu bube mari la picioare, două găuri la braț, din care se scurgea o mulțime de puroi. Gâtul

era țeapăn și cam umflat. Fața era palidă și pe alocuri lucie ca sticla, și avea poftă mai mult pentru mâncările nesănătoase decât pentru cele sățioase. Cu multă trudă putea să umble puțin și de copil nu prea era sănătos. Și pe cât creștea, pe atâta devenia mai bolnăvicios. Surorile i-au fost sănătoase și mama lui spunea că s'a îmbolnăvit după altoire. La acest copil am întrebuințat următoarele mijloace :

1) De trei ori pe săptămână să pună o cămașe muiată în apă fiartă cu pae de ovăz ; să se pună caldă și să se țină $1\frac{1}{2}$ până la două ceasuri ;

2) În fiecare zi să se facă o spălătură cu apă amestecată cu oțet, însă după patru sau cinci ore dela scoaterea cămășii de mai sus :

3) Bubele și rănilile să se învelească în fiecare zi cu flori de fân opărite și să se țină două ore.

Hrana : În fiecare dimineață copilul lua *cafeaua de boabe de orz încolțit (malt)* cu lapte, în care s'a fiert și *anason*. La fiecare prânz a trebuit să mănânce pâine rece, în fiecare seară o supă întăritoare făcută într'o zi cu lapte, într'alta cu carne ; la prânz mâncare obișnuită dar hrănitoare. Copilul a fost oprit să bea bere, vin și cafea. Așa s'a urmat timp de 4 săptămâni și rănilile s'au închis toate. Oricât de greu i-a venit copilului să se mulțumească cu această hrană, totuși era bine hrănit și părea mai bine la față. Căldura firească a crescut mult și copilul a ajuns mai vioi și mai puternic.

Mijloacele întrebuințate în urmă : În fiecare zi o baie de jumătate, o jumătate de minut, în care timp se spală partea de sus a corpului. În fiecare zi spălături pe corp cu apă și cu oțet. În fiecare dimineață o supă întăritoare de pâine. Seara o supă puternică cu un fel de bucate hrănitoare. În fiecare zi, să înghită 6 boabe de ienupere. Aceste mijloace s'au urmat timp de 4 săptămâni. Intreaga stare a copilului s'a îndreptat așa de bine, încât a putut să urmeze la școală și cu cât copilul se întăria, cu atâta îi creșteau și puterile sufletești. Toate umflăturile s'au vindecat. În urmă era nevoie numai de hrană simplă și nutritoare și în fiecare zi, sau la 2 zile, o baie de jumătate.

Materia vătămătoare cuprinsă în corp a dat naștere umflăturilor și aceasta venia din sângele stricat, căci nu putea să fie altfel, pentru că copilul mânca numai lucruri cari făceau sânge puțin și rău. Bea numai bere și vin, mânca dulceturi și bea cafea. Hrana schimbată a produs un sânge mai bun și o întărire a întregului corp. Înfășurările au topit toate grămadirile de materii vătămătoare, le-au curățit, iar spălăturile și băile de jumătate au întărit tot corpul și i-au dat o viață nouă. Acest copil e pildă pentru a ne face să înțelegem ce urmări nenorocite poate să aibă o nutrire rea.

Tifosul și urmările sale

Precum la boala de vărsat bubele ies în afară, așa la tifos bubele se formează în interior. Se vorbește de tifos de cap și de abdomen, după cum sediul boalei e într-o parte sau alta. În unele cazuri de boală încep a se forma abcese, dar nu se dezvoltă, după cum sunt, de exemplu, abcese de sânge, ce arată o inflamație temporară, dar iarăși dispar cu totul. Acest fel de tifos are un nume propriu, pe care țărani nu-l cunosc și de aceea nici nu-l pomenesc.

Cât privește vindecarea, trebuie să observăm înainte de toate trei lucruri:

Mai întâi să nu lăsăm ca fierbințele frigurilor să meargă prea departe, căci altfel s'ar putea consuma toate forțele și toate sucurile din corp; al doilea, ca abcesele, dacă există deja, să fie dizolvate sau, dacă nu s'au format încă, să se prevină formarea lor; cu alte cuvinte, materia veninoasă ce umple abcesele să fie eliminată; al treilea, ca acest venin să fie gonit cât mai curând din corp.

Nici un mijloc nu e mai potrivit pentru acest scop întreit decât apa: ea răcorește, dizolvă și spală.

Ion s'a dus la înmormântarea fratelui său, care a murit de tifos. Din nebagare de seamă a îmbrăcat o haină a răposatului și, după câteva zile, fu și el apucat de tifos în gradul suprem. Avea fierbințeli mari și frică grozavă. Ion își puse lângă pat o puțină cu apă. Idată ce fierbințeala era prea mare, bolnavul intra în apă cel mult pentru un minut. El se așeza în puțină, așa că apa îi venia până la burtă, își spăla iute cu un prosop partea de sus a corpului, îmbrăca o cămașă curată, fără a se șterge, și se culca iar în patul cald.

Așa a făcut trei zile, de 4—6 ori pe zi. De ceasornic n'avea nevoie. Fierbințeala îi spunea când trebuia să facă baie; în prima zi a făcut 6 băi, în a doua 3 și în fine una. În cinci zile trecuse orice primejdie. Acum însă tifosul apucă pe nevasta lui. Ea se folosi de aceeași puțină spre a face baie. În puține zile boala s'a vindecat și la dânsa.

Băutura ambilor bolnavi a fost apa și laptele bătut. N'au mâncat decât numai când le venia tot apetitul, spre a nu mânca în silă, ci cu poftă, și anume: supă de pâine, de lapte, de chimen și chiar câte un cartof. După câteva zile au putut trece la bucatele obișnuite totdeauna în casă.

Max, tare ca un uriaș, a vizitat pe cumnatul său Nicolae, bolnav de tifos; Max credea că această boală nu-i putea face nimic; — dar după opt zile forța de uriaș pieri și viteazul începu să se tânguiască: „Nu mai pot să umblu, nici să stau pe loc; mă apasă ceva și mă doare tot corpul”.

Era apucat de tifos.

Max n'avea puțină, dar avea un vas mare, de lemn. El se așeză în vas și, cu apă rece, își spală tot corpul cu un prosop aspru (timp de un minut), de câte ori simția că fierbințelile corpului ajungeau la un grad mare.

Așa a urmat cura opt zile. După nici 6 zile a cerut supă; după 10 zile s'a sculat și în scurt timp i s'au întors puterile pierdute. Mai târziu el povățuia pe alții, cari aveau tifos și îi făcea să se vindece.

Intr'un timp, în care s'au vindecat și scăpat vreo 20 de persoane prin aplicările descrise mai sus, în 5 săptămâni, a fost apucat de tifos și un copil de doi ani. Nimeni nu credea că această ființă gingașă va scăpa de moarte. De câte ori țipa și plângea, mama îl puneă câteva secunde în apă caldică, apoi îl spăla iute cu apă nu tocmai rece, de tot, sau îl înfășura în cârpe muiate în apă caldică. După 12 zile ființa mititică s'a făcut bine de tot.

Acestor bolnavi, cari s'ar speria la început de apă rece și n'ar mai putea-o suferi, le permit bucuros apă caldică la aplicări; dar apa rece, proaspătă, rămâne cea mai bună pentru aplicări; apa de fântână, de pârâu, de isvor.

O fată e trimeasă acasă din institut. Ea se plângea că are dureri de cap, că aci-i e frig, aci cald, și că are ieșire multă. Copila nu e în stare să muncească, să umble.

În prima zi i s'au spălat de trei ori spinarea, pieptul și abdomenul, și odată pe zi i s'a legat pe abdomen (burtă) un prosop ud, timp de două ceasuri. A doua zi a făcut semi-băi cu spălarea bustului, de câte ori fierbințelile reclamau aceasta. A treia zi au fost de ajuns două semi-băi, a patra zi una, cu spălarea bustului cu apă rece. Copila a scăpat de primejdie și s'a însănătoșit repede.

Aș putea cita o mulțime de cazuri, în cari bolnavii cari au fost tratați după metodele alopatiche și altele, au devenit în cele din urmă așa de prăpădiți, fără sânge și sucuri, încât nu-și mai puteau veni în fire. Mijloacele de amefire, chinina cea scumpă, și altele, au adus mai ales stomacul în starea cea mai deplorabilă.

Acestor reconvașcenți prea slăbiți de tifos le dau de obicei sfatul, ca de 3—4 ori pe zi să bea o ceașcă mică de ceai de pelin, care în curând va forma sucuri gastrice suficiente și bune; apoi zilnic să pună să li se spele bine cu apă și oțet de 3—4 ori pe zi, spinarea, pieptul și abdomenul.

Negreșit că pentru așa ceva se cere o sforțare mare, mai ales când domnul pacient este din cercurile așa zise culte, cari se tem de apă rece. Celor delicați, pe cari această cură aspră i-ar putea face să cadă nițel în leșin le dau sfatul ca să ia un burete, să-l moaie în apă rece și să-și spele pieptul și abdomenul, după cum își spală zilnic obrazul și mâinile. Ei vor simți îndată

efectele binefăcătoare și cu încredere și curaj își vor spăla cu apă și spinarea și celelalte părți ale corpului.

Cui i se pare aceasta lucru prea aspru și anevoios, acela facă ce poștește. Urmările le va suporta numai pacientul singur.

Directorii vreunui institut încep a fi cuprinși de o frică mare când se ivește o asemenea boală contagioasă în vr'o casă sau chiar în institut. Eu susțiu fără să exagerez: Dacă într'un dormitor sunt zece copii și unul din ei e apucat de tifos, de sigur că nu se va îmbolnăvi un al doilea copil, dacă se va aplica acest tratament cu apă. Contagiunea se face mai mult prin evaporarea nesănătoasă a corpului. După metoda noastră însă, cârpele ude sug evaporările și înăbușă în germene materiile contagioase. Dacă aerul se reînnoește neconținut respirația nu suferă. Se înțelege dela sine că excrementele acestor bolnavi trebuiesc înlăturate cât mai curând și dacă se poate, aruncate în locuri separate

Un francez, de condiții bune, scrie textual: „Mai mulți ani am suferit de reumatism și aveam un guturai teribil de nas și de gât, încât mi-a atacat tubul eustatic și prin aceasta mi-a stricat auzul.

„În anii 1877 și 1878 în timp de două luni am făcut dușuri de apă cu pucioasă la Aix-les-Bains, în Franța, dar fără cel mai mic succes.

„În anul 1879 am fost sfătuit să mă duc să încerc la Baunscheidt; am ascultat și 5—6 săptămâni am suferit ca un adevărat martir; în fiecare săptămână mi se puneau un instrument pe spinare, la ceafă și după urechi. Efectul a fost, că starea mea nervoasă și guturaiul s'au înrăutățit cel puțin încă odată așa de mult.

„În Iulie 1879 m'am dus la cel mai bun doctor. El n'a găsit vre-un mijloc să mă scape de guturaiul de nas și de gât. Auzul îmi era vătămat și guturaiul mă supăra tot mai mult și deaceia căutam pretutindeni un medic, care să mă vindece. Printr'o ocaziune deosebită am ajuns la Achen (Aix) unde am fost sfătuit să consult pe doctorul specialist S.... Acesta a încercat să mă vindece arzându-mă cu lapis în gât, timp de 3—4 săptămâni. În săptămâna a treia m'a apucat tifosul, cred în urma surescitării nervoase, cauzată prin arderea cu lapis. Era tifosul cel rău cu pete, care mă scutura, așa că aveam fierbințeli de peste 40 grade. Nimeni nu mai credea că voi scăpa, când a început să-mi curgă și sânge. Nici nu mai pomenesc aici de multele injecții cu tot felul de mijloace otrăvitoare, ce mi s'au făcut.

„După 6 săptămâni m'am făcut iarăși mai bine, dar nu eram pe deplin sănătos. De când cu tifosul (toamna din 1879) nu mă simțiam niciodată bine, stomacul și abdomenul erau foarte atacate. Mâncările cele mai ușoare îmi cădeau greu și fără clistir n'aveam niciodată scaun. Eram așa de iritabil că mă necăjeam pe orice lucru de nimic. Niciodată nu puteam dormi înainte de

miezul nopții. În urma tifosului s'a agravat și guturaiul și boala de urechi. Eram aproape să asurzesc.

„În anul 1880 m'am dus la Paris, la celebrul doctor de urechi D.... însă fără folos. Dela Paris m'am dus la Lyon, la medicul P.... dar n'am găsit ajutor.

„Toate inhalatiunile și toate arderile la care m'am supus încă 5—6 săptămâni, n'au ajutat nimic. În anul 1881 am stat 5 luni în spitalul din Strassburg. Medicul voia să vindece mai întâi stomacul și abdomenul, dar în cele din urmă n'a avut să-mi prescrie altceva decât o cură de lapte, cu care m'am necăjit timp de patru ani“.

Așa povesti bolnavul care când veni la mine, era numai un suflet călător. Oare apa mai poate aduce, dacă nu ajutor, cel puțin alinare, în cazuri așa de învechite și desperate?

Da, răspundem noi plini de curaj. Se înțelege că primele aplicări trebuiesc să fie de natură dizolventă și să lucreze mai ales asupra capului și picioarelor. Totodată trebuie produsă dizolvarea și în interior. Vin apoi deasemenea și aplicările întâritoare. Aplicările au fost pe rând cam următoarele:

Aburi la cap 24 de minute, urmând udarea bustului și a abdomenului; aburi la picioare, udarea bustului și a corpului inferior; înfășurarea scurtă; aburi la cap; comprese superioare și inferioare (pe corpul de sus și de jos); înfășurarea scurtă; baie caldă și imediat baie rece sau spălarea corpului cu apă rece, iute; aburi la cap, comprese superioare și inferioare.

În fiecare zi se făcea o aplicare sau și două. Așa s'a urmat 3—4 săptămâni. Apoi au venit la rând, pe săptămână, încă două spălări complete, mai bine noaptea, în casă (din pat); afară de aceasta, în fiecare săptămână o semi-baie timp de un minut sau două. Intern vindecarea a fost ajutată prin două-trei ceaiuri diferite, luate alternativ.

Ceaiurile erau de *jaleș*, *coada șoricelului* și *sunătoare*, toate amestecate; o ceașcă de *ienupere* și *pătăgină* de trei patru ori pe săptămână încă e bună.

Aici cred necesar două observațiuni: În cazul nostru a trebuit să căutăm mai ales o transpirație bogată, căci din fața deformată a bolnavului se putea vedea, că avea în corp locuri umflante, sânge și sucuri oprite pe loc și deci stricate, ceea ce se putea observa și în exterior.

Între aplicări s'au făcut aburi la picioare numai odată, aburi la cap de mai multe ori. Pentru ce? Capul era umflat, iar picioarele voinicului subțiri ca fusul. Asupra capului am putut face să lucreze aburii de mai multe ori, fără a ne teme de vreun rău. La picioare nu era nimic de făcut: ele erau deja destul de slabe, iar căldura pierdută din ele a trebuit să fie restabilită

prin alte mijloace. În asemenea cazuri nu trebuie să glumim cu aburii, cari cer precauțiune mare. Astfel de oameni n'au mult spre a cădea în oțică.

Omul nostru mi-a mulțumit mult și a plecat sănătos.

Tifos (Lingoare)

(Din „Cum trebuie să trăiești“)

Tifosul se capătă ușor din răceală, dar mai ales când casele au un aer stricat sau când zidurile sunt umede și locuința nu e aerisită îndeajuns; de asemenea și atunci când tencuiala de pe ziduri se ia din cauza umezelei pe unele locuri stricate și aerul devine așa de stricat, încât prin respirarea lui se strică sângele, se naște o inflamație și umflături. O deosebită înrăurire au casele cu temelii umede sau cari au dedesubt pivnițe, de unde ies miasme cari strică aerul, ori apa care este rea și stricată. Cum vindecă doctorii această boală m'a interesat foarte puțin, dar că ea se poate vindeca prin apă, de această sunt încredințat cu desăvârșire. Am auzit de orașe în cari se vindecă tifosul prin băi; mi-au spus oameni vindecați de tifos, că au făcut de mai multe ori pe zi câte o baie rece timp de 5, 10, 15 minute. Sunt încredințat că tocmai tifosul e bine de vindecat pe altă cale, căci e greu să pui pe un om greu bolnav de 3—6 ori în apă.

Un bolnav de tifos care zăcea de 12 zile, și a cărui stare a ajuns îngrijorătoare, a fost tratat astfel:

1) De două ori pe zi a fost spălat în pat, lucru care se putea face de orice femeie care îngrijea pe bolnav;

2) S'a pus pe piept și pe pânțe un cearceaf gros, îndoit în șase, muțat în apă, cât se poate de rece, ori de câte ori creștea fierbințeala. Nu s'a măsurat căldura, dar ori de câte ori starea bolnavului arăta că avea fierbințeală mare, s'a scos cearceaful și s'a muțat din nou în apă rece, după care i s'a pus iarăși. Așa s'a putut face de 6 ori pe zi și chiar mai mult. Dacă fierbințeala nu era mare, nu se punea cearceaf. Acestui bolnav de tifos, care avea o fierbințeală așa de mare încât i se uscaseră gâtul, și limba era atât de țepănă și atât de bășicăată încât nu putea vorbi, i s'a dat în răstimpuri una până la 2 linguri de ceai de fenugrec, care scoate căldura și vindecă limba și gâtul. În zece zile, bolnavul nu mai avu friguri de loc și prinse repede putere. Să mai observăm că bolnavul primi de două ori pe zi câte o lingură de untdelemn, pentru a potoli căldura dinăuntru. S'a îndreptat foarte repede, fără să-i fi rămas vreo slăbiciune. Bolnavul s'ar fi putut vindeca numai prin spălături, dacă acestea s'ar fi făcut ori de câte ori îi venia căldura mai tare. Pilda a-

ceasta ne arată cât de ușor se poate înlătura această boală, dacă o luăm dela început.

Spălăturile au făcut ca materiile vătămătoare să iasă prin porii întregului corp. Compresile au scos căldura și astfel materia vătămătoare a fost înlăturată. Mai repede vom avea vindecarea, dacă, în loc de o compresă pusă pe corp, bolnavul va sta de 2 ori pe zi culcat pe o pânză groasă îndoită și muiată în apă foarte rece, cel mult timp de o oră.

Dacă e cu putință, să se întrebuițeze băi reci dela 30 secunde până la 1 minut.

Un om de 29 de ani ne spune: „Am avut tifos; m'am crezut pierdut; când am socotit că sunt vindecat, am căpătat o boală grea de rinichi, după cât spuneau doctorii. Aveam dureri în șale și sufeream de bășică; doctorul spunea că am un catar cronic de bășică. Din această pricină nu mai scap de dureri; uneori ele sunt de nesuferit. Așa sufăr de doi ani și nu-mi găsesc leacul. Aș dormi, dar durerile mă deșteaptă adesea“.

Aci avem de făcut următoarele: 1) Să căutăm a înlătura și a curăți corpul de rămășițele unei boale grele; 2) Să întărim părțile slăbite ale corpului, să-i redăm putere și viață.

La acestea ajungem prin următoarele aplicări:

1) În săptămâna întâia, trei înfășurări cu un cearceaf muiat într'o fiertură de paie de ovăz. Fiertura de paie de ovăz topește îngrămădirile de materii morbide, iar înfășurările sug materiile vătămătoare rămase.

2) În fiecare zi o turnare la cap pentru a întări partea de sus a corpului și pentru ca organele superioare să ajungă într'ostare mai bună.

3) În fiecare zi o turnare la șolduri pentru a alunga materiile vătămătoare și pentru a întări și afăța corpul; așa timp de o săptămână.

Aceste aplicări lucrau așa de bine, încât zi cu zi bolnavul arăta mai bine. Durerile veneau la răstimpuri destul de mari, dar nu țineau mult. După vreo zece zile urmară:

4) Patru băi până la brâu pe săptămână și o singură înfășurare. Băile acestea întăriră tot trupul, iar înfășurările au topit și au supt materiile vătămătoare.

5) O turnare la cap, odată la 2 zile, a fost de ajuns pentru partea de sus a corpului.

Astfel bolnavul s'a vindecat cu desăvârșire în trei până la 5 săptămâni. Pe urmă mai făcu 2—3 băi până la mijlocul trupului pentru desăvârșita vindecare.

Flegmă (mucozități) în abdomen

Un domn îmi povestește: „Am neconținut dureri în regiunea rinichilor; adeseori nu mai e de suportat. Am avut mai mulți medici; ei spun că e o boală de rinichi și opriri în abdomen; totdeauna simt o năvălire de sânge spre cap; îmi vine adeseori să vărs, am dureri de cap, amețeli, încât de multe ori nu știu ce să mă fac; am multă acreală în stomac (venin); urinez prea puțin; totdeauna mă dor picioarele și nu pot sta mult în picioare. Nădușesc foarte tare și simt oboseală mare care mi se citește pe față. Acum sunt în vârstă de 40 de ani“.

Acest om își pierduse într'adevăr tot curajul și, deoarece nu-i folosia nici un medicament, a căutat ajutor în apă.

Aplicările au fost următoarele: 1) zilnic două udări pe bust și două pe genunchi, mai târziu; 2) zilnic o udare a spinării și de 1—3 ori pe zi umblare în apă, de mai multe ori, un ceas sau două. Era vara și timpul frumos și de aceea aplicările au putut fi îndoite. Pacientul a început să urineze foarte mult; după două zile nu i-a mai venit să verse; culoarea s'a schimbat și omul prindea tot mai mult curaj și o viață nouă. În 14 zile a fost restabilit cu totul. Dacă nu era timp de vară, cura ar fi finit poate 14 zile mai mult.

Spasme

Un tată povestește: „Am o fetiță ca de 10 ani, care, de mică, n'a fost niciodată sănătoasă. Eșirea dinților a fost pentru ea atât de grea, încât credeam că va muri. Afară de asta, un picior i s'a făcut mai subțire decât altul. Acum fata are spasme; nu poate mânca, nici dormi, și e grozav să te uiți la ea când o apucă cârceii. Am consultat pe mulți medici, dar starea fetei s'a agravat tot mai mult“.

— Ascultă, domnule, îi răspund; pune multe tărâte și ceva sare, în apă, stoarce-o și îmbracă cu ea pe fată; apoi s'o învelești bine cu o plapumă de lână și las-o să zacă așa un ceas și jumătate, sau și două, dacă doarme, până se deșteaptă. Să faci așa opt zile, de două ori pe zi; apoi să vii să-mi spui cum merge.

După 8 zile omul povestește: „Pe tot corpul fetei a ieșit o spuzeală grozavă mai ales pe spinare și pe piept, dar s'a înveselit, n'o mai doare nimic; cârceii au pierit și fata poate dormi bine; a început să aibă poftă de mâncare. Acum ce să mai fac?“

Răspunsul: „Mai îmbracă fetița tot așa, în cămașă udă, din trei în trei zile, încă 15 zile și se va face sănătoasă. Să-i mai dai și aceste picături de pelin, câte 20 pe zi în apă“.

Corea și boale analoage

(Din „Cum trebuie să trăiești“)

O fată nu se simțea bine; căzu la pat și începu îndată să întoarcă ochii, să dea din cap; nu putea sta liniștită cu mâinile, parc'ar fi voit să rupă patul și tot corpul intra într-o așa mare neliniște, încât bolnava, deși era numai de 16 ani, mai că n'a putut să fie legată. Avea o prietenă care auzise de această boală și care vizită îndată bolnava. Prietena găsi pe camarada ei tocmai în cea mai mare neliniște, căzu zdrobită, își pierdu mințile, și începu să facă întocmai aceleași svâcnituri ca și bolnava. Boala cuprinsese și pe această fată.

Ca să numim această stare cu numele de cărcei sau corea las altora să judece. Dar un lucru e adevărat: o scârbă, o spaimă sau o priveriște sfâșietoare dau îndată naștere acestor stări. Aceasta ne arată cât de ușor apar toate boalele la cei slabi. Încă o probă care arată cât de multă stăruință trebuie să punem pentru a oțeli și întări corpul, și cât de mult greșesc părinții când nu îngrijesc ca, printr-o hrană bună, copiii lor să devie tari și răbdători.

Cele două fete s'au vindecat prin următoarele aplicări:

1) Au pus o cămașă muiată în apă sărată. Aceasta stăpâni orice zădărire; 2) O spălătură pe tot corpul aduse un somn de mai multe ore; 3) O turnare pe genunchi atrase în jos sângele dela cap. Aceste mijloace aduseră o liniște desăvârșită în timp de două zile. Îndată ce orice zădărire era înlăturată, amândouă bolnavele se simțiră foarte abătute, ceea ce era un semn bun. În fiecare zi făcură o jumătate de bae, o turnare la cap și la genunchi, ceea ce întări firea și aduse pofta de mâncare. Hrana puternică le plăcu îndată, și după șase săptămâni fetele erau sănătoase și fericite; se feriră însă de hrana la modă, care e așa de puțin nutritivă.

Un tată îmi aduce un băiat de 10 ani. Copilul era deșirat; pierduse orice viață, corpul era mai mult rece decât cald, mâinile și capul într'una neliniștite; pielea era uscată, poftă de mâncare mai deloc; n'avea putere. Copilul avea începutul unor svâcnituri numite corea.

Acest băiat n'are destul sânge. Il putem asemăna cu o trăsură care nu e unsă. După cum trăsura scârțâie și se roade peste tot locul, așa și aci svâcnesc și tremură toate părțile corpului. Nu sunt destule sucuri și nu e grăsime îndeajuns în corp.

Acest copil să facă: 1) În fiecare zi spălături cu apă și oțet; 2) Să umele desculț cât se va putea mai mult; 3) Să i se dea o hrană simplă, să nu bea bere, vin și cafea; să ia supă întăritoare și să mănânce mai mult făinoase decât carne; 4) Să ia de două ori pe zi câte o jumătate de lingură de untdelemn

de măsline; 5) Să ia o zi, două vârfuri de cuțit de *cărbune de oase* (*oase arse*), a doua zi, de două ori câte trei linguri de *ceai* de pelin. Dacă n'avem cărbune de oase, să-i dăm șase sau opt boabe de *lenupere*.

Spălăturile de corp deschiseră porii, aduseră sudoare și întăriră corpul. Mai ales oțetul determină căldură la asemenea organism tânăr și rece.

Umbletul desculț întărește și oțelește, face pe copil răbdător. Dacă prin aceasta am pornit mașina, atunci mărim hrana simplă. Cărbunele de oase ajută mistuirii și înlesnește creșterea oaselor, după cum ceaiul de pelin ajută mistuirii înmulțind sucurile.

O fată de 13 ani a început să fie ambițioasă față de părinți, era ciudată și arăta o neliniște în mișcarea mâinilor, învârtea ochii, era când furioasă, când abătută și tristă. Copila avea coreă. După ce medicamentele doctorilor nu i-au făcut nimic, boala dispăru prin întrebuintarea apei.

Dacă în corpul acestor bolnavi domnește o mare neorânduială, aceasta stă în mersul sângelui și de aci se explică și căldura care nu e deopotrivă în tot corpul, precum și schimbarea puterilor. Iată ce e de făcut aici: Dacă voim să vindecăm un asemenea bolnav, trebuie să regulăm mai întâi mersul sângelui și apoi corpul va primi căldura trebuitoare. Dacă mersul sângelui e regulat, va veni pofta de mâncare, și n'avem decât să dăm naturii o hrană bună și suntem siguri că-i va plăcea.

1) Căldura trebuincioasă va veni, dacă vom spăla bolnava pe corp, când se scoală din pat, și o vom pune iarăși în pat.

2) Sângele își va îndrepta mersul său, dacă vom face bolnavei zilnic un duș la cap și unul la sold.

3) Tot corpul se va întări și încălzi, dacă vom face bolnavei o jumătate de baie în fiecare zi.

4) O hrană simplă și puternică va aduce un sânge bun, îi va da bolnavei puteri. Hrana să se compună, parte din supă hrănitoare, parte din alte mâncări hrănitoare. Să ne păzim a da băuturi tari.

Această copilă a întrebuintat mijloacele înșirate timp de șase săptămâni și s'a însănătoșit pe deplin.

Despre răni și otrăviri

(Din „Cum trebuie să trăiești”)

Cât de des se întâmplă în viața de toate zilele ca să ne rănim, chiar dacă ne păzim cât se poate de bine! În acest caz nu numai rănitul, dar și cei ce-l înconjoară sunt puși în cea mai mare nedumerire. În tot cazul sunt cunoscute în popor, multe mijloace care ajută îndata. Însă adeseori se aleg mijloace care nu merită acest nume, pentru că n'au decât folosul la care ne așteptăm. Aici voișc să arăt câteva mijloace.

Foarte adesea, prin regiunile noastre, crește de obicei la marginea pădurilor, sau chiar în păduri, o floare galbenă cu un miros tare; această floare se numește *arnică*. Această plantă merită să fie pusă ca cea dintâi printre mijloacele prin cari se tămăduesc rănille. Din această plantă se face o tinctură (un spirt) numită tinctură de arnică. Aceasta se face dacă luăm florile uscate la un loc umbros și le punem într'o sticlă pe care o umplem cu spirt și o lăsăm să stea dela două până la șase zile, când spirtul de arnică e gata. Pentru aceasta se poate lua și rădăcina; adeseori se ia numai rădăcina. Această tinctură se poate păstra multă vreme și se poate găsi și la orice farmacie.

Eu socotesc tinctura ca cel mai bun mijloc pentru a tămădui rănille și nu pot decât să îndemn pe mulți ca s'o întrebuințeze. Nu trebuie să fie casă în care să nu se găsească această tinctură, pentru ca, în caz de rănire, să putem veni în ajutor cât se poate mai în grabă. Modul de întrebuințare îl vom arăta prin pildele următoare:

O fată de 14 ani își prinsese degetul al treilea al mâinii stângi într'o mașină. Degetul era cu totul tăiat și spintecat, așa că în două locuri se vedea osul; nu se putea spune sigur dacă osul era rupt sau nu. După metoda veche, doctorul voi să prindă cu plastru bucățile rupte și să lase degetul în voia soartei. Credea că degetul era pierdut. După sfatul meu fata făcu astfel: Rana fu bine spălată cu apă, în care s'a pus puțin spirt de arnică; până s'au luat toate necurătenile. S'a muiat o fâșie de olandă, lată de un deget, în tinctură de arnică amestecată cu puțină apă. După ce s'a curățit degetul, s'au așezat la locul lor pe cât s'a putut, bucățile rupte și s'au învelit cu fâșia, așa ca să fină bucățile în loc, fără să se strângă însă, legătura. Peste această fâșie s'a pus o legătură de bumbac muiată iarăși în arnică amestecată cu apă și apoi s'a învelit totul cu o fâșie uscată.

Peste câteva minute durerea dispăru. După trei zile s'a desfăcut legătura și spre marea mirare a tuturor s'a văzut că bucățile se prinseseră. Nu s'a schimbat legătura, ei s'a turnat din nou arnică și s'a învelit cu vată muiată. După 12 zile degetul s'a tămăduit. Nu cunosc alt mijloc care să vindece așa de repede și fără durere.

Un vizitiu fu mușcat la braț de un cal, care i-a smuls o bucată de carne ce atârna de restul brațului. A curs mult sânge. Rana fu spălată repede cu apă amestecată cu tinctură de arnică; după aceasta s'au pus la loc, pe cât era cu putință, bucățile rupte și s'au așezat cum se cuvine; apoi s'ai muiat bumbac în spirt de arnică amestecat cu puțină apă și s'a învelit cu mare băgară de seamă, așa ca să nu pătrundă de loc aer până la rană. Nu s'au arătat friguri; durerea dispăru îndată; bucata ruptă creșcu la loc și rana se vindecă, rămânând niște urme care a-

bia se vedeau. La fiecare două zile s'a turnat pe vată spirt de arnică, ce pătrunse până la rană. Care alt mijloc ar fi făcut mai mult ?

Un băiat de 15 ani a fost mușcat la pulpe de un câine, care i-a vârât colții cât se poate de adânc. Durerea era mare și băiatul era îngrijat ca mușcătura să nu aibă urmări rele. Pentru că se afla în casă spirt de arnică, rana fu îndată spălată cu îngrijire cu tinctură de arnică amestecată cu apă și s'a stors pe cât s'a putut sângele din rană. Rana fu închisă, acoperită cu o bucată de pânză muiată în tinctură de arnică, și bine legată. Orice durere dispăru și în câteva zile, rana s'a închis, fără să dea naștere la friguri. — Nimic nu e mai de temut, și cu drept cuvânt, decât mușcătura de câine; de aceea nu putem repeta indeajuns că astfel de răni trebuesc spălate și stoarse cât se poate de bine. Dacă o rană sângerează, nu mai e primejdioasă; însă dacă nu vine sânge, se întâmplă foarte ușor ca să intre în rană și în sânge materii vătămătoare.

O calfă de zidar căzu depe o schelă și se lovi la șoldul drept atât de tare, încât nu se mai putea ține pe picioare. După ce l-au căutat bine, s'a văzut că oasele erau la loc și nu era altceva decât o strivire puternică a cărnurilor. De obicei se pun în asemenea împrejurări comprese cu apă rece, ca să nu vină o fierbințeală mare și pentru ca totul să se vindece. Eu găsesc bun acest mijloc și sfătuesc pe toți să-l întrebuințeze; însă mai curând și mai bine ajungem la scop, dacă locul rănit se unge mai întâi cu spirt de arnică. Cea mai bună isbândă o avem atunci când punem o cârpă curată muiată în tinctură de arnică amestecată cu apă și deasupra o cârpă cu apă rece. Vindecarea vine mai repede și e mai sigură. Cârpă de dedesubt o lăsăm locului, cea de deasupra o schimbăm mereu muind-o în apă rece cu arnică.

Carol tăia lemne. Scăpă toporul din mână, care îi căzu pe picior făcându-i o rană mare. De grabă s'a chemat doctorul și tot ce a făcut nu fu în stare să potolească sângele. Un vecin știa de tinctura de arnică. El spălă îndată rana, o închise și o înveli cu vată muiată în tinctură de arnică. Cum făcu legătura, sângele stătu. La început se turnă în fiecare zi tinctură de arnică și în câteva zile rana cea mare era vindecată.

Un muncitor căzu depe al doilea rând al schelei pe cel dintâi și de aci pe pământ. I-a curs sânge din gură atât de mult, încât pierdu ca la un kg. de sânge. Capul era vătămat cu totul; pe stânga pielea era pe unele locuri smulsă cu totul. La început rănitul pierduse cunoștința.

Ce avem mai bun de făcut aci ? În grabă i s'a dat ceai de coada calului, câte 2—3 linguri pe minut. După 20 de minute sângele stătu. Rana dela cap fu spălată cu apă curată, până ce s'a scos toată murdăria. Apoi s'a uns cu tinctură de

arnică, s'a acoperit cu vată muiată în tinctură și s'a legat. De îndată ce s'a oprit sângele, au conținut și durerile de cap. Într-o singură zi omul își veni în fire. În fiecare zi rana se spală din nou cu spirit de arnică amestecat cu apă, și în câteva zile se înlătură orice nenorocire.

O fată, scoțând gunoiul, călcă din greșeală pe furca de gunoi și se răni așa de tare la picior, încât vârful furcii străpunsese piciorul și se vedea de cealaltă parte.

Ce era de făcut? S'a spălat în grabă rana cu apă; apoi s'a turnat în rană tinctură de arnică amestecată cu apă, s'a spălat și s'a stors bine. După ce rana fu curățată și nu mai era nici o urmă de necurătenie, s'a pus vată muiată în spirit de arnică, s'a legat bine și în fiecare zi s'a turnat din nou arnică. În patru zile rana era închisă.

Țăranii cunosc *pătlagina* ca un leac pentru răni; noi nu putem decât să laudăm cât se poate de mult acest mijloc. Adeseori ne-am încredințat că *pătlagina* vindecă minunat de bine cele mai periculoase răni.

Unui muncitor de pământ îi căzu coasa pe braț și îi făcu o rană așa de mare, încât puteai să vâri degetul în ea. Îndată s'a spălat rana, s'au frământat câteva foi de *pătlagină* și s'a stors zeama pe rană. Rana s'a închis în scurt timp. În fiecare zi se turna peste legătura zeamă de foi de *pătlagină* până ce pătrundea în rană. Zeama se face astfel: Se ia foile proaspete și se pisează, se amestecă, se pun într-o cârpă curată și se storc. Când ne trebuie puțin, luăm șase sau opt foi, le frământăm cu degetele și stoarcem zeama peste rană.

Ar suri

Se aprinsese casa unui țăran; căutând să stingă focul, țăranul a căzut în flăcări, arzându-se la obraz și la mâini așa de tare, încât nu-l mai puteai recunoaște. Medicul i-a pus mai multe plastre pe locurile arse și pe cap, căci părul îi arsese. Depe degete și depe jumătatea brațului îi atârnavu pielea și carnea în bucăți. Nenorocitul, disperat de dureri, își dorea moartea ca să scape. Medicul declară că vindecarea era un lucru cu neputință.

Din întâmplare preotul satului era dus din sat. Eu îl înlocuiam pentru trei zile și așa m'am dus la acel nenorocit. M'a pătruns jalea văzându-l în ce stare era și mă tot gândiam cum să-i ușurez soarta tristă și să ajut tânărului cel puțin într-o atâta ca să poată muri mai liniștit.

Pusei să dea la o parte toate acele plastre lipite, făcui iute o alifie, amestecând *albuș de ou*, *ulei de in* și *smântână*, cu o pană și întinsei alifie cât mai multă pe locurile rănite, ca să nu pătrundă aerul la ele. Pe deasupra am pus cârpe vechi de-in

cari erau moi, muiate în apă, şi peste ele o cârpă sau basma uscată, ca să se acopere bine. Din două în două ceasuri ridicam basmaua uscată şi udam din nou bine, cu un burete, cârpele ude, spre a nu lăsa să se usuce şi să se lipească, ceea ce ar fi produs dureri mari.

Dimineaţa şi seara trebuia să se înlăture cârpele ude şi să se întindă din nou alifie. N'ar crede cineva în ce scurt timp nenorocitul s'a restabilit. Chiar prima aplicare a fost o mare mângâiere pentru mine şi m'a făcut să zăresc în depărtare steaua speranţei. După un sfert de ceas durerile teribile s'au mai potolit şi astfel nu s'au mai ivit crampele ameninţătoare, pe cari le anunţă acea cunoscută tresărire sinistră a corpului întreg.

Interni-am dat zilnic de două ori o lingură de ulei de bumbac răcoritor. Tot aşa de bun ar fi fost şi untdelemnul.

Sub cârpa ce închidea rana hermetic ca să nu pătrundă aerul, s'a format minunat de iute o piele nouă. La început s'a spălat necurătenia sau puroiul, zilnic de câteva ori, cu apă caldă. Curăţenia face mult.

În 14 zile ţăranul fu aproape restabilit. Insuşi medicul a declarat că se minuna de această vindecare, căci n'ar fi crezut niciodată că se puteau vindeca nişte arsuri aşa de mari.

O servitoare a avut nenorocirea să se ardă atât de grozav cu gaz, încât un braţ, jumătatea pieptului şi o parte a capului erau numai nişte pete negre, gălbui şi roşii, amestecate, şi pielea se putea lua de pretutindeni. Era grozavă la vedere şi nenorocita suferia dureri teribile. Ea a urmat întocmai cum am văzut mai sus şi, după 4 săptămâni, a fost vindecată şi a putut să-şi caute de treabă şi de lucru.

A feri rana de aerul din afară, a ţine ude cârpele puse pe rană, a întinde din nou alifia răcoritoare, a spăla curat rana mai des, sunt cerinţele şi condiţiile principale pentru o vindecare sigură şi repede a arsurilor.

Ca mijloc de casă pentru arsuri mai mici (important mai ales pentru bucătari şi bucătărese) sunt, în prima linie, varza şi zeama de varză. Se ia o foaie de varză din grădină, se pune pe locul ars şi se leagă. Muiem cârpa de 3-4 ori pe zi în zeama de varză şi o legăm pe rană. Dacă zeama ar fi prea tare, o putem subţia cu apă. Unii se servesc de cartofi raşi pe cari îi pun pe rană: alţii pun untdelemn şi deasupra bumbac. Toate acestea sunt bune.

O femeie, pe când gătea bucate, a avut nenorocirea să se opărească cu apă fierbinte şi să se ardă la mână şi la braţ până la cot. Medicul a venit îndată, dar cu tot tratamentul cel mai îngrijit, rana n'a putut fi vindecată nici după mai multe săptămâni de zile. Atunci femeia a recurs la mijloacele arătate de mine, cari deja după o zi i-au potolit durerile, au început să vindece rana şi treptat a vindecat-o cu totul.

Aplicările au fost: 1) Pe toată rana s'a întins, cât mai gros, albuș de ou și untdelemn, și s'a legat cu o cârpă udă: în primele zile s'au reînnoit de două ori. 2) S'au aplicat flori de fân opărite, spre a muia și spăla sucurile și orice murdărie. La vindecare s'au format mai multe abcese (bube); spre a se elimina, s'a aplicat fenugrec fiert. Aceste mijloace, întrebuințate alternativ au vindecat mâna, care era ca și pierdută.

Otrăvirea (intoxicarea) sângelui

Iosif a tăiat o vacă și, cu cuțitul plin de sânge, s'a tăiat rău la degetul cel mare. El n'a luat seama până ce n'a început să simtă dureri violente, și mâna i s'a umflat așa, încât cu greu își mai putea mișca degetele. Fierbințelile crescură și se iviră pete gălbui și vinete pe degete și pe mână.

Un medic i-a dat cu ce să se spele și să ungă rana. Însă durerile care-i ajunseseră deja până la cot, deveniră tot mai de nesuferit și bietul om simțea bine, că o inflamație morbidă se întindea ca focul în interior și mânca tot mai departe.

Mă chemară pe mine. Am prescris aburi la mână și la braț de patru ori pe zi, timp de o jumătate de oră. Restul timpului își înfășura mâna până peste cot în flori de fân opărite, stoarse și întinse pe o cârpă.

Din două în două ceasuri, adică de câte ori durerea era mare, florile de fân se reînnoiau, adică se opăreau și se puneau din nou. Acest procedeu n'a adus numai alinare, ci vindecare deplină. În seara primei zile inflamația periculoasă încetă de a se mai întinde. După patru zile toată inflamația fu înlăturată, stinsă.

Un domn și-a tăiat o bătătură inflamată, și nu bănuia nimic. În câteva zile inflamația a crescut așa, încât erau simptome de otrăvire a sângelui. Mulți cari mai văzuseră așa ceva, credeau că sârmanul om era pierdut.

Pacientul făcea zilnic două băi de picioare cu flori de fân opărite, puse în bae, și zilnic i se înfășurau picioarele de două ori, câte două ceasuri în cârpe muiate în leșie făcută cu planta *coada calului*, muindu-se cârpele din nou la fiecare ceas. Deoarece se observau la corp semne de intoxicare (pacientul arăta rău la față, n'avea poftă de mâncare) s'au mai adăugat la aplicările parțiale de mai sus, zilnic o spălare a bustului și o înfășurare inferioară (comprese la abdomen).

În câteva zile pacientul era scăpat de primejdie; în zece zile a fost pe deplin sănătos. El bea zilnic două cești de ceai de *peľn*, amestecat cu *jales*.

Aceste mici afecțiuni de picioare reclamă deasemenea mare precauțiune. Ca mijloc prezervativ nu cunosc nimic mai bun decât a umbla desculț des (fie și numai în odaie, 15—30 minute înainte de culcare) și băi de picioare mai dese, reci; pentru oamenii mai slabi, căldicele. A îngriji de curățenia pi-

cioarelor este un capitol important în ce privește sănătatea corpului.

Un preot gras avea un gât prea gros și voia să-l aducă în starea normală cu o alifie de iod, ce i-o prescrisese un medic.

Spre a ajunge mai curând la scop și a scăpa de acea gușă, el întrebuință prea multă alifie. În scurt timp omul a slăbit așa, încât nu mai avea nici jumătate din greutatea de mai înainte a corpului. Medicul îl declară ca pierdut, pentru că iodul îi otrăvise sângele.

În astfel de cazuri, pentru toți e bun *popa de apă*, după cum îmi zic mie; o spun aceasta fără nici o supărare. Nu e decât o glumă.

Am prescris pacientului băi calde cu leșie (apă) de brad de 20—30 grade R. urmând spălături reci, dar rezezi; comprese superioare și inferioare; udarea bustului și a abdomenului; înfășurarea inferioară cu cărpe muiate în leșie de brad; în fiecare zi două aplicări în succesiunea arătată. Afară de asta a trebuit să umble desculț prin iarbă cu rouă. Intern a avut efect bun zilnic un vârf de cuțit de *fâină de cretă*, sau *var stins*, dizolvat bine într'un pahar de apă, băut de 2—4 ori; de asemenea zilnic o lingură sau două de ulei de Provența și mâncări simple, hrănitoare, de casă.

Apa și-a făcut bine datoria și în cazul acesta.

Constipație

Sunt mulți oameni, cari sufăr adeseori de diaree, dar mult mai mare e numărul acelor cari n'au scaun aproape deloc, și deci trebuie să recurgă la mijloace cari au efect asupra scaunului, producând purgație, dar cari duc în cele mai multe cazuri la piere. Putem zice cu drept cuvânt: cu cât cineva întrebuințează mai mult aceste mijloace, cu atât suferă mai mult tot corpul.

Cine poate oare spune numărul mijloacelor, ce se iau pentru curățenie, pentru eșire? Am cunoscut pe cineva din Baden, care era vestit în țară, că știa să curețe bine pe oameni. Adeseori îi curăța depe fața pământului. Ce făcea oare? Lua găinaț de rață sau de gâscă, îl fierbea, și acest elixir îl administra onorabililor săi clienți. Aș mai putea povesti multe; *Mundus vult decipi!* Lumea vrea să fie înșelată. Aceasta însă privia mai mult pe *țărani proști*. Boerii sunt tratați altfel. Aceștia înghit zilnic nenumărate sticle de apă minerală și într'adevăr, aceste ape produc scaun în măsură foarte mare.

Câte haturi de tot soiul nu s'au înghițit și câți oameni nu se vor fi dus prea de timpuriu în mormânt! Nu e poate nici o boală la care să se procedeze în mod așa de nefericit, cum se face când e vorba de constipație.

În cele mai multe cazuri urmarea este că răul crește tot

mai mult, cu cât se iau mai multe doctorii și timp mai îndelungat (în cele din urmă nu mai e scaun fără vreun pugativ). Așa un om, pe care medicii îl părăsiseră cu totul, mi s'a plâns odată că nu putea trece nici o zi, în care să nu ia un clistir sau vreun mijloc drastic, spre a putea avea ceva esire; așa de mult îl prăpădiseră preținsele remedii, și omul nu împlinise încă 40 de ani.

Este un mare progres al medicinei noastre de astăzi, că ea prescrie toate mijloacele drastice și mulți medici, trebuie s'o spunem spre gloria lor, au analizat sutimi de așa numite mijloace secrete și au descoperit înșelăciunea, ca s'o vadă toți oamenii cu minte. Cu toate acestea spectrul mijloacelor secrete se furișează și acum în mii de familii și pricinuește stricăciuni.

Cine n'are scaun, acela n'are întreg organismul sănătos, iar nu numai stomacul sau vreo altă parte a corpului, și eu sunt ferm convins, după un mare număr de cazuri ce am avut, că iarăși numai apa este remediul cel mai sigur și cel mai inofensiv, ce se poate găsi pe fața pământului. Ea ajută întrebuințată intern și extern.

Una din primele întrebări, ce adresează medicul unui bolnav, este: Cum stai cu scaunul? Ai esire regulată, atuncea e primul semn de sănătate; dacă scaunul nu e regulat, atuncea e un semn de începutul unei boale, și dacă nu se îndreptează acest scaun neregulat, atunci pacientul e amenințat de o boală gravă, poate chiar de o moarte prematură.

Când vara nu plouă mai mult timp, pământul devine uscat și aspru. Dacă în corp umezeala necesară nu e prelucrată cum se cuvine și se formează fierbințeli undeva, atunci și în corp se ivesc uscăciuni și urmările ei inevitabile.

Sunt mulți ani deja de când oamenii au alergat la cura de apă, spre a vindeca acest rău. Am cunoscut oameni cari beau zilnic 3 până la 6 oale de apă. Era bine oare aceasta? Ba era lucru exagerat și cei mai mulți dintre acești viteji băutori de apă și-au stricat mult, în loc să-și folosească. Corpul n'a suportat mult timp această tortură absurdă cu apă. Principiul meu este: cine întrebuințează lin, câte puțină apă, vindecă mai bine și mai sigur.

Cine suferă de constipație, să bea o lingură de apă la fiecare jumătate de ceas, de dimineață, la cafea, până la amiază. Efectul va fi mai bun cu aceste cantități mici, decât dacă ar înghiți deodată o jumătate de kgr. sau mai mult. După amiază pacientul poate bea deasemenea apă, din când în când câte o lingură. Această turnare de apă câte puțin, dar mai de multe ori, răcorește și înmulțește sucurile. Incolo omul poate bea apă ori când îi este sete.

În loc de apă servește și un număr mare de ceaiuri, ce se pot prepara din plante lesne de găsit. Ceaiul pregătit din *porumbele* e minunat. Ceaiul de flori de *soc* e răcoritor, dizolvent

și potolește căldura internă; punând în ele 3—4 boabe de *aloe*, ceaiul devine un medicament purgativ, răcoritor, disolvent; 6—8 foi de soc culese verzi primăvara și vara și fierte ca ceai, sunt deasemenea răcoritoare. Să se bea jumătate de ceașcă dimineața și jumătate seara. Din nici o farmacie de casă n'ar trebui să lipsească aceste plante binefăcătoare, mai ales că Dumnezeu, doctorul și farmacistul suprem, le face să crească pentru toți gratis.

Pe lângă aplicările de apă pe dinăuntru, vin acum și aplicările pe dinafară. La sculare sau la culcare, pacientul să-și spele bine abdomenul cu o mână de apă. Mijlocul e prea simplu, dar are un efect bun și e destul, cu deosebire pentru oamenii mai slabi.

Dacă aceste aplicări sunt prea ușoare, atunci din când în când să se toarne apă rece pe genunchi timp de unul sau două minute; acesta e un mijloc excelent pentru a produce scaun.

Pentru cine nu e de ajuns nici aceasta și dacă nu sunt fierbințeli mari în interior, atunci pacientul să se culce pe un cearceaf ud (stors) și să se acopere bine; sunt bune și compresele superioare (pe spinare și piept). Un efect puternic îl are și baia rece de picioare de două-trei ori pe săptămână. Se poate face și o baie completă rece, dar să nu ție mult.

Toate aceste aplicări vor deștepta organismul trândav și obosit sau amorțit, îl vor pune într-o activitate nouă și-l vor întări. Rotițele sunt unse din nou; mașina întreagă umblă iarăși bine și constipația va trebui să dispară negreșit.

Nimic nu întrece mijloacele sigure ale apei și ce e mai ușor oare decât a bea apă și a se spăla cu apă?

Să mai spunem aci un cuvânt despre vomitive (mijloace pentru a vărsa). Mi se pare ceva nenatural de a provoca eșire drastică prin otrăvuri și minerale fie în formă de praf, fie de hapuri, sau altfel. Dar și mai nefiresc este orice se dă spre a provoca vărsături, ceea ce adesea sunt iarăși numai otrăvuri. E jalnic a vedea suferind pe un asemenea om maltrat și torturat. Mi se urcă totdeauna sângele sau, mai bine zis fierea, la cap, privind așa ceva.

Se va fi observat, că eu nu am enumerat mai sus așa numitele mijloace purgative, întrebuințate în genere, ca: sare amară, sabur, etc. Pentru ce? Aceste mijloace, deși nu tocmai vătămătoare, pentru mine sunt prea tari, căci se poate ajuta într'un mod mai lin.

Nimeni nu vânează cu pușca o muscă sau un purice. Eu resping cu atât mai mult nesuferitele mijloace vomitive, fie lichide sau solide și ori cum s'ar numi.

Dacă îți vine să versi — se întâmplă adeseori — atunci fă mai bine ca țăranul care își vără degetul în gât și varsă îndată tot. Să căutăm a avea în totdeauna un scaun regulat, chiar și când ne vine să vărsăm. Mijlocul meu cel mai puternic spre acest scop este ceaiul preparat din *fenicul măcinat* (două lin-

guri), *boabe de ienupere pisate* (două linguri), o lingură de *fenu-grec* și o lingură de *praf de aloe*.

Acest ceai are calitatea minunată că, pe de o parte produce un scaun abundent, iar pe de alta potolește chiar diareele (să se încerce chiar cu o jumătate de ceașcă). El caută materiile bolnave din corp și le eliminază. Dacă nu mai sunt, dacă toate au fost gonite efectul ceaiului încetează. De aci efectul dublu. „Șarlatanie“! va zice cineva strâmbând din nas. Poate să zică, mie nu-mi pasă. Faptul rămâne constant. Tocmai de aceea toate mijloacele laxative slăbesc așa de mult, au urmări așa de rele, pentru că nu gonesc numai materiile bolnave, ci totul, fără deosebire. Goana începe și se termină cu prăpădirea a tot ce e mai nobil, a tuturor sucurilor necesare pentru propagarea forțelor. Oricine o știe. De aceea e slăbiciunea cea mare, scăderea repede a forțelor, după o asemenea cură. Ce absurd și dezastruos! *Sapient! sat!* Cine pățește, învață minte sau cel puțin ar trebui să învețe!

Constipația

(Din «*Testamentul meu*»)

Cum trupul omenesc se desvoltă prin sânge, devenind viguros și rezistent ne trebuie bucate cari dau sânge. Trebuința de a mânca e datorită unei legi a naturii, foamea, precum trebuința de a bea provine din sete. Toate mâncările și băuturile ajung în stomac, sunt primite de el și prelucrate într-o zeamă foarte subțire. Zeama asta, ca s'o numim așa, pornește din stomac prin toate intestinele și trupul omenesc e organizat astfel că necesarul e absorbit de canalul digestiv și adus sângelui sub formă de suc. S'ar putea crede că nimic nu ar putea împiedica ca lucrul trebuincios să fie înlăturat, iar substanța uzată să fie îndepărtată, ca elementele constitutive ale apei prin urină și ca massă consistentă prin eșire; dar în realitate se întâmplă adesea cu totul altfel. Sunt atâtea organisme cari au atâtea defecte și la cari mersul natural e adesea împiedicat prin aceasta. Tot așa cum există turburări intestinale cari se învederează prin diaree, tot astfel există și alte turburări cari împiedică mersul regulat, în sensul că se produc închegări pe cari le numim *constipație*.

Dacă un organism e slab, atunci are de obicei și un stomac slab. Însă, dacă omul este imprudent și consumă multe mâncări pe cari organismul nu le poate prelucra, atunci ele nu se pot preface în bilă. Căci în loc de a se dizolva într-o bilă moale, se închiagă într'un nod și stomacul nu mai e în stare de a scăpa de el. Dacă în cele din urmă însă natura totuși aduce la un bun sfârșit, îndepărtarea asta, cu încordarea tuturor puterilor, prin aceasta slăbește pururea mai mult și astfel se manifestă o debilitate și oboseală generală. Închegările se înmulțesc și se produc chiar în intestine mai multe închegări de

felul acesta. Cu cât organismul trebuie să se obosească mai mult, cu atât devine mai slab, mai inactiv și mai obosit. În cele din urmă nu mai e în stare de a îndeplini îndepărtarea necesară. Starea aceasta se numește constipație cronică, adică încăpățanată și durabilă. Răul acesta e foarte general și de obicei începe deja la copii și în forma sa cea mai dezvoltată apare mai ales la vârsta înaintată și întocmai cum nici o vârstă nu poate face excepție, tot astfel nici o clasă socială nu scapă de boala acesta.

Acuma, dacă organismul nu-i în stare de a mai îndeplini îndepărtarea, se întrebuințează mijloace cari sunt menite de a veni în ajutor organismului slăbit; câte odată se atinge ce-i drept scopul dorit, dar numai în paguba naturii. Căci cu cât se dau mai des astfel de mijloace purgative, cu atât mai mult trupul slăbește și cu atât mai vartos își pierde puterea și rezistența de a îndeplini singur îndepărtarea. De aceea vine că sunt mulți oameni cari timp de cinci, zece, douăzeci de ani și mai mult chiar nu pot eși o singură dată fără a recurge la mijloace artificiale. Dar toți acești oameni fac parte dintre bolnavi; ei nu mai sunt oameni sănătoși.

În caz când se manifestă o astfel de stare, în același timp ne și plângem de urmările ei: Trupul se umflă și-i greoi, pofta de mâncare slăbește, limba e încărcată și capul e amețit; adeseori se arată și dureri de cap violente, dispoziția sufletească e capricioasă ori posomorâtă, bolnavul n'are destulă salivă și are o căldură inegală; într'un cuvânt omul întreg e suferind.

Aceste stări survin mai puțin oamenilor dela țară, cari se nutresc cu alimente foarte simple, fac multă mișcare și se abrutizează prin muncă, au natură bună și respiră un aer curat. Suferințele acestea se întâlnesc mai des la oamenii cari duc o viață mai mult sedentară, cari nu fac nici o mișcare, își exercită mai mult spiritul decât corpul, cari, în loc de aer curat respiră numai aerul sufocant al caselor. La aceștia nu e căldură animală ca la aceia cari trăesc sub cerul liber, pentru că din pricina ocupațiilor lor, puterea trupească le lipsește. De asemenea și hrana este mai simplă și mai naturală, nemeșteșugită și preparată în modul cel mai simplu și mai favorabil sănătății. Contrar acestora oamenii claselor înalte, cari duc o viață foarte liniștită, se nutresc numai cu carne care provoacă mai multă căldură și sânge nesănătos, iar dacă nu știu să consume cu prudență, se iscă în totdeauna o constipație.

Afară de aceasta, al'imentele nesănătoase se mai prepară cu fel de fel de condimente, cari toate conlucrează la îmbolnăvirea stomacului și produc și mai multă căldură. La toate acestea mai vin și alcoolurile, cafeaua și alte lucruri iritante. În loc ca acestea să învieze organismul, după cum s'ar crede, se întâmplă tocmai contrariul.

De câte ori omul nu e bolnav fără ca să-și dea seama?

Și peste suferința asta, mai vine o a doua suferință. De câte ori nu se revoltă sângele, și, revoltându-se sângele, se produce căldură, iar producându-se căldură, se consumă umezeala trupului și se produce uscarea glandelor sudoripare. Cât de ușor poate fi atacat și ficatul fără ca bolnavul să simtă? Dar totuși dacă-l întrebi cum stă cu eșirea afară, atunci el va răspunde că excrementele ar fi de o consistență dură. Neregularitatea stomacului provine și din hemoroizi, trebuie să conchidem deci ca sângele e prea înfierbântat și uscat. La câți oameni nu e stomacul iritat! El ajunge într-o stare de mică inflamație, poate din cauză că se găsesc în stomac mici abcese, cum au multe persoane și pe obraz. Așa și stomacul ajunge într-o stare prea înfierbântată. Prin aceasta se usucă prea multe sucuri, și pe aci se împiedică și eșirea afară. Așa se face că dacă astfel de persoane vin la doctor, acesta explică: „D-ta ai un stomac revoltat și niște abcese într'insul”. Persoanele foarte anemice sunt din cale afară de slabe; această slăbiciune provoacă iarăși o prea mare staționare în deșertarea excrementelor.

Din cele spuse reese că duritatea excrementelor este o stare de boală și că pricina acesteia e întotdeauna inactivitatea în partea inferioară a trupului. Pentru acest scop, e de absolută necesitate să influențăm asupra întregului corp, pentru a stabili o activitate generală și un echilibru în circulația sângelui, și pentru a ordona mersul mașinii în întreg organismul. Prin mijloace interne nu se va putea influența mult: și chiar dacă, se influențează întru câva asupra regulării stomacului, apoi cu vremea natura devine tot mai slabă. Aci apa e cel mai sigur maestru din toată lumea. Ori cum ar fi persoana, tare ori slabă, corpulentă sau delicată, apa trebuie să învingă natura. Cu cât însă se influențează în doze mai slabe cu apă, cu atât e mai multă perspectivă de ajutor. Tot așa am observat că tratamentul cu apă pe dinăuntru, ajută cât se poate de sigur, dar că poate ajuta și mai bine fiind în legătură și cu un tratament pe din afară. Dacă la constipație pricina e revoltarea sângelui, apoi putem influența asupra trupului prin doze mici de apă. Această apă, odată aplicată, servește la muierea alimentelor întocmai ca un duș extern, așa și lingura aceasta de apă influențează asupra membranelor mucoase punându-le în activitate și împiedică astfel revoltele sângelui.

Și dacă o lingură de apă la fiecare oră, luată pe dinăuntru, constituie un medicament atât de admirabil, apoi se mai pot aplica și următoarele tratamente exterioare: pe săptămână două dușuri pe șale, două pe spinare, două pe genunchi și o baie de jumătate; toate acestea aduc o îmbunătățire surprinzătoare în scurtă vreme. După 14 zile se pot aplica pe săptămână trei băi de jumătate, două dușuri pe șale, și un duș complet; prin aceasta, întreaga natură ajunge într-o stare mult mai puternică și mai îndurătoare.

Din multe pilde releviez mai ales următoarele: Un impiegat, de înfățișare sănătoasă și puternică, povestește: „Timp de 16 ani n'am eșit odată afară fără a lua ceva: am fost la băi am băut apă minerală, am înghițit mii de medicamente, am făcut masagii, și n'am putut fi vindecat cu nici un preț; corpul mi-e în totdeauna prea greu, și capul nedestoinic a cugeta; pofta de mâncare e rea, somnul mi-e neliniștit și scurt“. Acest bolnav aplică opt zile dearândul, două dușuri pe șale, trei pe spinare, un duș complet, și câte o baie de jumătate; pe lângă aceasta trebuie să stea zilnic până peste șolduri cufundat în apă. Medicamente nu trebuie însă să ia. După trei zile eși pentru prima dată afară, apoi după două zile, și după 12 zile stomacul era regulat în fiecare zi. Fu în cură timp de trei săptămâni și, în vremea aceasta, nu numai că-și regulase scaunele, ci mai înlăturase și toate celelalte dureri pe cari i le adusesese constipația; el nu-și putea închipui cum natura, care timp de atâția ani era completamente adormită, să fie acum așa de complet restabilă.

O doamnă din München îmi scrise: „Vreme de ani întregi întâmpinai cele mai mari greutăți cu constipația; nici nu mai știam ce să întrebunțez, așa de multe am întrebunțat. Atunci din întâmplare îmi căzu cartea d-tale în mână și imediat căutai să fac totul spre a-mi veni în ajutor: mi se păru aproape de necrezut ca o lingură de apă, luată în fiecare ceas, să-mi poată ajuta întrucâtva. Deci zilnic îmi turnai timp de un minut apă pe genunchi, și încolo nimic; în patru săptămâni toată constipația dispăru, și acum mă simt cu desăvârșire bine și sănătoasă“.

Când deranjarea stomacului provine din cauza modului cum trăim, sau din ocupația ce o avem, după cum am mai spus, trebuie să recurgem tot la apă, sau la cura de apă, pentru ca servindu-ne de ea, să înlocuim lipsa de mișcare trupească. Pe oamenii cari duc o viață sedentară, îi consiliesc nu numai să facă plimbări dese, căci această activitate e prea monotona, ci să facă de două ori pe săptămână câte două băi de jumătate, câteva turnări pe spinare, băi de picioare, și chiar un duș complet. Dacă prin toate aceste tratamente, trupul se întărește și e adus într-o activitate generală, atunci e destul să se facă odată pe săptămână două băi de jumătate și un duș complet, pe care-l putem face și noi singuri. Dacă observăm că se apropie o constipație, să nu întârziem de a lua câte o lingură de masă plină cu apă, până când se regulează scaunul! Dar e necesar ca fiecare să-și orienteze felul de trai după ocupația pe care o are. Oamenii dela oraș nu se pot compara nici odată cu cei dela țară, dar ar putea foarte lesne ca să ajungă și ei în sănătate pe cei dela țară, și să învețe dela ei cum să-și exercite trupul, și să-și aleagă alimente ca ale lor, simple și neirritante. Și înainte de toate trebuie să îngrijim de o hrană bună.

Nu sunt contra cărnii, dar susțin: Dacă înainte de prânz mănâcăm carne cu ceva lângă ea, aceasta e de ajuns și seara se va lua numai o supă cu ceva făinos. Chiar alimentele nu trebuiesc preparate cu multe condimente sau cu prea multă sare, ca să nu strice organismul. Înainte de toate însă nu putem insista îndeștul ca să mănânce fiecare pâine bună. O pâine bună, sănătoasă și întăritoare, poate fi compusă numai dintr-o făină care conține toate părțile esențiale ale cerealelor. Am povățuit pe un brutar să facă pâine care să fie compusă numai din făină curată naturală, fără nici un adaos de făină artificială; el îmi spuse că nu va putea vinde o astfel de pâine, pentru că nu va avea culoarea cea albă sclipitoare pe care o au celelalte pâini, dar în urmă se convinse și făcu pâinile cu mult mai mari decât înainte, și toți pacienții alergară la pâinea lui. Dacă se compară o pâine sănătoasă cu una de modă, apoi există o mare deosebire, pâinea întăritoare are o culoare cafenie-gălbue și când se taie, rămân în urmă fărmături de cereale, tocmai contrariu pâinii la modă. Am consiliat pe multe persoane cari sufereau rău de constipație, ca în timpul zilei, adică între cele două prânzuri, să mănânce o bucată de pâine întăritoare și pe lângă asta și șase linguri pline de apă cu zahăr; acesta este cel mai bun mijloc care să influențeze bine asupra scaunelor și se va întrebuița mai multă vreme dearândul, apoi va contribui mult și la sporirea sângelui; gazele se desvoltă, cum trebuie, scaunul capătă ordine, și digerarea se îmbunătățește. Multora le-am dat povață, ca să mănânce în timpul zilei o bucătică de pâine întăritoare cu un măr, așa ca mărul să se amestece în mâncare cu pâinea. Influența acesteia reușește neapărat; acrimia mărului, amestecată cu pâinea întăritoare și mâncată încet, așa încât să fie bine măcinată, e desigur un mijloc surprinzător pentru a stabili o bună digerare și odată cu aceasta și o forțare însemnată de sânge. Și pentru că o lingură plină de apă este un mijloc așa de bun pentru constipație, m'am gândit: Oare o doză foarte mică de pâine, la fiecare ceas și măcinată bine, nu va putea influența în acelaș chip? Fără îndoială însă că nu trebuie să fie pâine la modă, ci pâinea întăritoare. Incercai cu acest leac și mă uimii de influența sa. După patrușprezece zile, până la patru săptămâni, multe dureri de cari se văieta bolnavul, dispăruseră, și înfălișarea sa fu cu totul alta, cu totul mai bună. Se întâmplă des ca, la începutul curei de apă, să fim siliți, însă cel mult de două ori, să întrebuițăm câte un purgativ, pentru că s'ar putea ca bolnavul să sufere prea mult, din cauza reacțiunii prea mari. Neliniștea și buimăceala capului legată cu dispoziția rea, vor descuraja pe bolnav. Și de aceea recomandai bolnavului să ia un vârf de cuțit plin de aloe, într'un sfert de litru de apă cu o lingură sau două de miere; acest amestec să fiarbă timp de trei minute, și să luăm din el zilnic o lingură, două sau trei. Dacă se întrebuițează acest

medicament odată, sau de două ori, apoi e destul, pe câtă vreme se fac și spălături cu apă și se ia la fiecare ceas câte o lingură plină de apă. În loc de aloe se poate lua și miere fiartă. Multora le-am recomandat și o ceașcă de ceai regulator în două porții, întâia jumătate în ziua întâia, a doua în ziua a doua, și numai atâta le era de ajuns; aceasta se întâmplă însă numai atunci când reacțiunile sunt prea tari. În modul acesta oricine va reuși; numai că trebuie să aibă fiecare răbdare și să aștepte.

Dacă citim anunțurile din toate gazetele, și vedem ce se oferă unor asemeni nenorociți, apoi trebuie să compătimim pe cumpărători, că risipesc atâția bani și mai ales că-și ruinează de cele mai multe ori organismul, pe lângă toate cele. Dacă însă putem citi mai departe despre pilulele lui Kneipp și diferite alte mijloace, apoi se apreciază mai ales principiul, că una sau două pilule sunt de ajuns, și nu trebuie să credem că astfel de pilule și alte asemeni mijloace se pot întrebuița regulat: sunt multe mijloace, cari trebuiesc întrebuițate numai la nevoie mare. Eu singur am luat pilule de stomac, dar numai ca să văd ce influență pot avea: pot zice însă că timp de zece ani n'am băut nici un ceai de stomac, nici n'am luat pilule, și în privința a-ceasta abia va fi cineva atât de fericit ca mine.

Dropica

Când ploaia ține mult și e puțin soare, într'unele locuri apa nu va intra în pământ și nici nu se va evapora de căldura soarelui. Astfel se fac băltoace mici de apă stătătoare, cari devin stricte, acre și strică chiar plantele din împrejurimi.

Tot cam așa merg lucrurile și în corpul omenesc în timpul când începe dropica, care se poate desvolta, mai ales, în niște organisme în care sângele și sucurile sunt prea apătose, cari nu mai au în ele un sânge normal. Din sânge se hrănesc toate organele și toate părțile corpului; el e izvorul de putere și de viață, din care fiecare parte suge tot ce-i trebuie pentru scopul său.

Însă din mocirlă, din bălți mucedă și din sânge bolnav nu se poate scoate nimic care să dea putere și viață; de aci popririle, constipațiile prevestitoare ale dropicei.

Asemenea oameni se cunosc chiar după exterior: oameni tineri și se par îmbătrâniți (auzi zicându-se: cutare sau cutare a îmbătrânit repede): culoarea feței e stinsă, închisă; musculatura și nervii atârnă veștede de oase, ca niște coarde rupte; în diferite locuri, mai ales în jurul ochilor, se formează niște săculețe de apă. Îndată ce le atingi, simți că sub degete îți sar globulețe de apă. În scurt timp tot corpul se încarcă de aceste săculețe, ca și cum ar cerși sânge bun, dar i se dă numai apă.

Dropica e de multe feluri. Dacă popririle, împiedicările (de circulație) se produc între piele și carne, atunci avem dropică

de piele. Dacă abdomenul devine oarecum un lac în unul sau mai multe locuri, atunci se numește dropică de burtă. Dacă pompa de sânge a corpului, adică inima, devine dropicoasă, atunci e dropică de inimă, etc.

Multe boale sunt urmate adeseori de dropică și atunci de regulă omul n'o mai duce mult. Pentru mulți ea a fost prevestitoare morții și a mormântului sau a fost oarecum ultima undă furtunoasă, ce a dat afund corabia vieții, zdrobită deja de furtună. Ea se ivește mai ales după scarlatină; dacă aceasta n'a fost bine vindecată, dacă a mai rămas în corp materie veninoasă și corpul slăbit nu mai are putere de a o arunca afară, atunci tot corpul începe să se umfle.

Dacă dropica s'a întins departe, a ajuns la un grad mare, atunci cu greu mai poate fi vindecată, căci lipsește sângele. La început (când descompunerea n'a progresat încă mult) se poate ajuta adeseori foarte repede, dacă vom căuta să scoatem apa stricată, în același timp pe din afară și pe dinăuntru. Din exemple se va vedea mai bine aceasta.

O țărancă ca de 48 de ani, simte că i se umflă tot corpul; d'abia mai umblă. Ea e slăbită deja mult; respirația îi este o greutate, un chin. Am sfătuit-o să pună îndată *rosmarin* în vin și să bea zilnic două pahare din acel vin, cam o litră. Vinul a întărit mult pe pacientă — cum spunea dânsa — și o făcea să urineze multă apă. Extern a întrebuințat zilnic înfășurarea scurtă, timp de mai multe zile, câte un ceas și jumătate; în 3-4 săptămâni, zilnic două semi-băi de câte un minut, cu spălarea bustului. — Țărancă s'a făcut bine și a putut să-și caute de afaceri.

Un băiat de 12 ani avusese scarlatină și se făcuse sănătos după cum credeau toți. După șase săptămâni el căpătă dropică. Tot corpul i se umflă. Băiatul a purtat o cămașă, muiată în apă sărată, trei zile pe rând, câte un ceas și jumătate, și s'a vindecat pe deplin.

O femeie de 64 de ani dădu în dropică. Mi s'a spus că picioarele și corpul i-au fost grozav de umflate. Fiica sa a pus zilnic praf de *rădăcină de soc*, cât lua de două ori cu vârful cuțitului, să fiarbă trei minute în apă, și i-a dat să bea ceaiul în 2-3 intervale. Pacienta a făcut zilnic o înfășurare inferioară (comprese pe abdomen) timp de opt zile câte un ceas. În următoarele 10 zile înfășurarea s'a aplicat la fiecare a doua zi, iar alte 14 zile, la fiecare a treia zi. Bolnava s'a vindecat de tot după chiar trei săptămâni. Mi s'a spus mai târziu că urina a curs în mai mari cantități.

Am găsit că rădăcina de soc este cel mai bun mijloc intern în contra dropicei burții, ca rosmarinul în contra dropicei de inimă și de piept.

La dropica de inimă se poate întrebuința, ca aplicare exce-

lentă externă, zilnic comprese pe corpul de sus și de jos. Intern să bea zilnic două pahare de vin de rosmarin.

Lui George, un bărbat de 36 ani, i s'a umflat în 8 zile tot corpul, într'un chip îngrijitor; pe cap, pe gât, pe mâini și pe picioare i-au eșit bube, iar sub piele avea numai apă.

În timp de 8 zile a îmbrăcat de două ori pe zi mantaua spaniolă; în următoarele 9 zile, odată și în alte 10 zile, la fiecare a treia zi. „M'am făcut un adevărat Spaniol“, zicea omul în glumă. „Clima, deși nu eră tocmai spaniolă, mi-a prins bine. M'am restabilit de tot“.

Nu trebuie să uităm a spune aici, că la dropică nu e bine să se întrebuințeze nimic cald, nici aburi, nici băi calde. Prin aceasta răul ar crește mult, căci apa caldă moleșește și vestejește, și slăbiciunea organelor, nelucrarea lor, este răul principal. Aplicările reci sunt cele mai bune; dar numai să nu țină prea mult și să nu se facă altfel decât după cum s'a prescris; când sângele e slab, și căldura naturală e slabă.

Un birtaș, în etate ca de 50 de ani, povestește: „Tot corpul mi s'a umflat cam tare. Medicul zice că voiui căpăta dropică. Am luat pân'acum multe doctorii, dar din zi în zi mi se face mai rău. Picioarul stâng, mai ales șoldul, e foarte umflat. A început să se îngroașe și picioarul drept. Am o sete mare; când beau bere, mi se face sete și mai tare; nici apa nu ajută. Trebuie să mor, sau mai e și pentru mine vreun ajutor?“

Am răspuns: Să întrebuințezi următoarele: 1) Zilnic o udare a bustului și a genuchilor; 2) De trei ori pe săptămână înfășurare scurtă (comprese), cărpa fiind îndoită de 4–6 ori, câte un ceas și jumătate; 3) Să te scoli din pat în fiecare noapte, să-ți speli tot corpul, să nu te ștergi și să te culci îndată; să urmezi așa trei săptămâni; apoi să-mi raportezi.

Raportul a fost foarte favorabil. Atunci i-am prescris următoarele aplicări: 1) Trei semi-băi pe săptămână de câte un minut; 2) Udări pe spinare de trei ori pe săptămână; 3) De două ori mantaua spaniolă, câte un ceas și jumătate; 4) Să bea zilnic o ceașcă de ceai în trei porțiuni, ienupere pisate și puțină coadă calului, fierte 10 minute.

După șase săptămâni bolnavul s'a însănătoșit pe deplin. Somnul, apetitul și toată puterea i-au revenit. Această declarație mi-a trimis-o omul 3 luni după cură.

Dropica (hidropisia, boala de apă în pânțece și sub piele). — Ascita

(Din „Cum trebuie să trăiești“)

E minunat lucru cum corpul omenesc primește mâncări și băuturi, toate amestecate între ele, și adună materii deosebite, pentru ca să poată trăi și lucra. Dacă unele sucuri, unele lichide de cari natura n'are trebuință, es prin fiecare suflare odată cu

udul și mai ales prin sudoare, prin tot corpul, se întâmplă totuși adesea ca o parte a corpului să fie bolnavă și materiile aruncate să nu poată eși nici prin urină, nici prin sudoare. Atunci aceste lichide se adună în corp, adese ori în mare mulțime, și nu se pot scurge, dând naștere unei boale ce se numește dropică. O asemenea adunătură de lichid, fie în pânțele, fie în piept, se poate ivi mai întâi în punga inimii și se zice că este apă la inimă, pe lângă cea din pânțele sau din piept. Dacă această adunătură de apă se descoperă îndată și dacă partea corpului ce i-a dat naștere se află încă într'o stare bună, această parte se mai poate vindeca. Apa strânsă în corp poate fi scoasă afară și dropica se poate vindeca. Dacă însă lucrurile nu stau astfel, atunci mai curând sau mai târziu, în măsura în care partea bolnavă se nimicește, moartea vine neapărat. Dacă apa se grămădește în punga inimii, care se umple din ce în ce mai tare, împiedică inima să bată și pricinuește moartea.

Dropica pântecului durează mai mult, pentru că în pânțele se poate strânge mai multă apă. La început, până ce organul nu se îmbolnăvește prea tare, dropica se vindecă lesne; dar mai târziu se vindecă din ce în ce mai greu, și la urmă, de loc. Apa se mai poate aduna între piele și carne, când porii sunt cu desăvârșire închiși și sudoarea nu mai poate eși. Atunci se naște dropica pielei, care poate deasemeni să pricinuiască moartea, dacă nu căutăm îndată ajutor. Acum, prin ce mijloace se vindecă?

Micul Andrei, de 11 ani, avusese pojar; avea fierbințeală grozavă, organele dinăuntru erau sănătoase, și boala mergea bine. Se credea că copilul era scăpat. De odată i se umflă picioarele, mâinile, capul și tot corpul, așa că pielea corpului era lucie. Umflătura merse foarte repede, și pentru că pielea părea ca sticla, era vădit că nici o scurgere nu mai avea loc prin sudoare. Dacă nu-i vom ajuta și dacă-i vom da numai doctorii pe dinăuntru, copilul nu va trăi mult. Dacă punem, cum am făcut la Andrei, o cămașă muiată în apă sărată, care să-i ajungă până la picioare, și-l învelim cu o pătură de lână, porii se deschid îndată și apa se scurge prin pori. Cămașa sugă apa, și copilul se ușurează.

Pe lângă aceasta copilul e spălat, odată sau de două ori pe zi, cu apă rece cu oțet, și fără să-l ștergem îl punem în pat; prin aceasta întreaga fire se întărește; copilul merge din ce în ce mai bine și prinde putere. După câteva zile copilul e scăpat. Putem să-i mai dăm la fiecare ceas, sau la două, câte o lingură de ceai de coada calului și ienupere; prin aceasta facem ca să nu se mai strângă apă în corp și ca aceea care s'a strâns, să iasă cu udul ori cu scaunul. După aceasta mai putem urma cu spălăturile odată pe zi, sau să-i facem o baie de scurtă durată; prin aceasta firea se întărește mai curând.

Berta avea anghină și zăcea de câteva zile într'o arșiță

grozavă. Părinții se îndoiau dacă va mai scăpa. Totuși Berta se vindecă de anghină; însă deodată dădu în dropică și se umflă cât se putea de repede. De două ori pe zi i s'a pus o cămașă muiată în apă cu sare, timp de o jum. oră, și în fiecare zi a fost pusă în apă timp de cinci secunde; i s'a dat să ia în fiecare zi o ceașcă de ceai de ienupere din care lua 2 lingurițe la ceas. Berta începu să asude grozav și în curând dropica dispăru.

O femeie de 42 de ani, observă că devenea din ce în ce mai plină și picioarele și mâinile îi erau lucii. Nu numai tot corpul i se umfla, dar răsufla greu și avea fierbințeală. Doctorul spunea că avea dropică de piele. Mijloacele întrebuințate n'au folosit nimic și era socotită ca pierdută. I s'a prescris:

1) În fiecare zi o cămașă muiată în apă fiartă cu flori de fân pe care a purtat-o o jum. oră; prin aceasta porii se deschiseră; 2) În fiecare zi o înfășurare dela subsuori în jos, care iar îi făcea bine; 3) În fiecare zi două cești de ceai de floare de soc, de coada calului și ienupere. Începu să asude, să se scurgă foarte multă apă, și după șase zile toată umflătura dispăru și bolnava se însănătoși.

De obicei, la dropică bolnavul are sete mare. Însă, cu cât bolnavul bea mai mult, și apa se încălzește înăuntru, cu atât fierbințeala crește. De aceea trebuie să bea puțină apă. Setea o poate potoli luând din când în când câte o lingură de apă. Băuturi calde nu sunt bune de nimic, ci mai rău strică, pentru că, pe lângă căldura dinăuntru, se adaugă altă căldură, corpul nu se întărește și tocmai aceasta lipsește la cei ce sufăr de dropică.

Anton se simte, de câteva săptămâni, trudit și prea slab pentru a lucra. Nu se știe bine ce are; toate părțile corpului și le simte bolnave. Corpul se umflă, picioarele de asemenea; urinează puțin, setea crește și doctorul spune că are dropică în pânțe.

Pe acest bolnav l-am sfătuit să facă: 1) În fiecare zi două băi de jumătate; 2) Să bea ceai de ienupere fiert o jumătate de oră; 3) În fiecare zi să pună cămașa spaniolă; apa ese prin porii deschiși, cu udul și cu scaunul. În 12 zile bolnavul s'a însănătoșit.

Tereza suferă de mai multă vreme de ficat; a luat multe, dar în zadar. Deodată s'a văzut că dă în dropică. A făcut neîntârziat:

1) Înfășurări cu flori de fân opărite, pe pânțe; 2) Ceai tare de coada calului; 3) Câte 15 sau 20 boabe de ienupere.

Cum ficatul s'a putut îndrepta din starea lui și să-și reia lucrul, apa ce se strânsese fu scoasă afară. După câteva zile Tereza era scăpată.

Ea a mai urmat să bea ceai și făcu la început două, apoi o singură baie de jumătate în fiecare zi; ea își recăpătă puterile de mai înainte.

Augustin suferia de mai mult timp de rinichi. Medicamentele nu i-au făcut nimic. Dase în dropică. Cea din urmă nădejde eră apa. El făcea :

1) În fiecare zi două băi de jumătate, timp de un minut; 2) În fiecare zi o înfășurare bună cu flori de fân, mai ales pe la șale; 3) Bea regulat ceai de coada calului și câte odată ceai de pelin.

După câteva zile apa a eșit și Augustin a fost scăpat. Mai mult timp după aceea a făcut două băi de șezut și două băi de jumătate în fiecare săptămână, cari l-au întărit, lucrând tot odată și asupra rinichilor.

Maria nu poate înțelege de ce de mai multă vreme își pierde puterile și are o sete mare, care o chinuște într-una:

1) Să bea în fiecare zi trei pahare de vin de rosmarin; 2) Odată la două zile să facă o înfășurare scurtă timp de 1 jum. oră, și dropica va dispăre.

Mihai tușea de ani de zile și scotea multă flegmă. Toate doctoriile nu i-au făcut nimic. Deodată vede că picioarele i se umflă tare. Se credea că eră pierdut. Boala de plămâni înaintase destul; acum mai veni și dropica pe deasupra! Mihai făcu :

1) În fiecare zi două dușuri puternice la corp; 2) Dela subsuori în jos s'a învelit peste tot în flori de fân, timp de 1 jum. oră, în fiecare zi.

Prin aceasta s'a întărit partea de sus a corpului și a eșit o mulțime de flegmă; urina eră murdară și groasă. Umflătura dispăru și în 14 zile bolnavul fu scăpat. Plămânii și pieptul s'au curățit și întărit, și prin aceasta s'a înlăturat și cauza dropicei.

Dropica (Hidropizie, boala de apă).

(Din „Testamentul meu“)

Dacă boalele pot fi prea bine numite executori ai sentinței de moarte, aceasta e cu deosebire adevărat despre dropică.

E o boală care e legată din când în când cu suferințe mari, pricinuind de multe ori, ca și boalele de piept, durerile cele mai mari.

Sunt multe feluri de hidropizii: întâi, hidropizia de pânză; al doilea, de membre; al treilea, de piept și al patrulea de inimă.

La hidropizia picioarelor acestea încep a se umfla de jos; încetul cu încetul se umflă fluierul piciorului și în cele din urmă chiar partea de jos a pânțecului se umple cu atâta apă, încât corpul întreg se încordează la extrem și bietul om trebuie să se târască cu o mare cantitate de apă, iar în cele din urmă, nici nu mai poate umbla. Cu cât se urcă apa mai sus, cu atât pacientul suferă de o sete mai puternică; somnul devine mai neliniștit și pierde câte puțin; udul iese din ce în ce mai puțin, iar

la urmă aproape deloc; tot așa și eșirea poate fi variabilă la început, învederându-se când diaree, când constipație.

Semnele prevestitoare ale acestei boale sunt de obicei o mare somnolență, oboseală, poftă de mâncare înzecită, moleșire generală și inactivitate prin trupul întreg; mai pe urmă pierdere de obicei aproape tot somnul; în urma îngrămădirii de apă în trup coșul pieptului e împins în sus, vătămând astfel mult funcționarea regulată a inimii și a plămânilor. Din pricina asta respirația devine din ce în ce mai grea, așa că vine o vreme când bolnavul nu mai poate respira aproape deloc; funcționarea inimii e foarte stingherită și cu cât slăbește mai mult bătaia pulsului, cu atât sărmanul pacient e mai aproape de moarte.

Cari să fie deci cauzele de căpetenie ale unei astfel de descompuneri și pustiiri generale a organismului întreg? Ele pot fi deosebite: o pricină de căpetenie o atribui circulației neregulate a sângelui, mai ales când este însoțită de pierdere de sânge.

Hidropizia de pânțece (apă la burtă)

După cum știm, rinichii au menirea de a extrage urina din corpurile lichide deja utilizate în parte; ei bine! în această extragere se poate întâmpla foarte lesne o oprire sau o inflamație în rinichi, din care pricină se naște atunci o mai mare afluență de sânge în partea aceea. În urma opririlor de apă, rinichii sunt împiedicați de a săvârși extragerea necesară; se îngrămădește mult sânge și apă cari nu mai poate găsi o ieșire regulată. Apa nefiind extrasă, sângele devine prea apos și atunci se întâmplă prea lesne ca lichidul să treacă în fibre. După legea gravitațiunii se coboară jos în picioare, cari se umplu încetul cu încetul, de aci apa se urcă din ce în ce mai sus, până ce la un moment dat inundează tot trupul. Tot ca rinichii suferă și celelalte părți ale pântecelui de jos, devenind astfel neapte de a funcționa. Aceasta e dropica de pânțece, care își are punctul de plecare în rinichi.

Tot ca rinichii însă, pot și ficatul și inima să fie cauza dropiceii de pânțece. Ingrămădiri se pot întâmpla peste tot locul, cari au ca rezultat descompunerea sângelui. Dacă se naște apă într'un organ oarecare, atunci trebuie să procedăm mai întâi cu tratamentul asupra organului respectiv. De pildă, dacă dropica își are obârșia în rinichi, atunci trebuie să ne îndreptăm cu tratamentul către rinichi, iar dacă s'a întins deja asupra trupului întreg, tratamentul trebuie întins de asemeni asupra corpului întreg. Sau dacă dropica își are origina în ficat, atunci înainte de orice, trebuie tratat ficatul. Însă dacă dropica se încuibă într'un organ oarecare, ea atacă numai decât organismul întreg.

De aceea trebuie tratat pururea tot trupul. Dacă corpul a pierdut deja din puteri, trebuie înainte de toate să-i întoarcem puterile. Dacă în diferitele părți bolnave ale trupului s'au adunat

materii morbide, cari au vătămat deja, atunci materiile acestea trebuiesc îndepărtate cât mai iute. Aşa dară trebuie să tratăm în două chipuri pe hidropic: întâi corpul întreg, şi al doilea numai partea bolnavă.

Cele mai slabe aplicaţiuni ce le putem face asupra corpului întreg sunt spălăturile complete, pe cari le poate întrebuinţa uşor fiecă hidropic; ele produc o creştere a căldurii care lipseşte atât de mult hidropicilor, deşi sufăr de o sete continuă. La astfel de pacienţi lipseşte aproape cu totul transpiraţia; în organismul lor se îngrămădeşte aproape totul: Pielea se usucă şi porii sunt aproape închişi. Odată ce urina nu mai poate eşi, se micşorează şi transpiraţia. Ea revine însă tocmai în urma spălăturilor, şi în genere căldura se manifestă chiar după primele spălături, ceea ce-i o adevărată fericire pentru bolnav. Căci, ce exercită o înrăurire mai fortifiantă asupra trupului decât apa rece, mai ales când mai e amestecată cu ceva oţet? Dacă bolnavul se mai află încă în puterile lui, atunci se obţine un efect dublu şi triplu de eficace cu aplicări mai drastice. E vorba de duşuri; începând dela duşul cel mai simplu, ne putem urca la cel mai puternic.

Tot aşa cum putem învinge hidropizia prin spălături şi duşuri, putem proceda cu succes şi cu înfăşurări şi comprese superioare şi inferioare. Dacă hidropizia începe într-o parte oarecare, iar transpiraţia a scăzut foarte mult şi boala a făcut un progres destul de simţitor, atunci mantaua spaniolă va deschide porii absorbind sucurile. Decât, trebuie să procedăm pururea cu aplicări uşoare, pentru a nu ataca puterea firească, şi de aceea n'ar trebui să se întrebuinţeze mantaua spaniolă mai mult de un ceas. Dacă bolnavul a întrebuinţat de două-trei ori aplicaţiunile acestea, atunci transpiră mult mai uşor şi mai deplin. Acelaş efect însă pe care-l au asupra trupului mantaua spaniolă şi înfăşurările analoage, pot să-l aibă şi compresele superioare şi inferioare. Din pricina funcţionării neregulate a rinichilor se desvoltă multe gaze; se naşte pneumatoză, care precedă de obicei hidropizia. Vânturile acestea, cari exercită o înrăurire rea nu numai asupra abdomenului de jos, dar şi asupra părţilor interne ale trupului de sus, sunt înlăturate cu energie de compresele superioare şi inferioare, ceea ce produce o mare uşurare organismului: compresele acestea înlătură şi aglomerările de ud; şi în timp ce urina începe a ieşi regulat, devin şi „ieşirile” mai normale şi astfel se face mult bine organismului. Tot astfel dar, cum putem influenţa de afară, prin apă, asupra trupului, putem influenţa şi pe cale internă, cu deosebire asupra acelei părţi în care s'a desvoltat hidropizia. Dacă hidropizia începe la rinichi, îi putem fortifica, încălzi, curăţi şi uşura cu ajutorul duşurilor de pulpe şi al băilor inferioare, până la brâu. Iar dacă hidropizia se desvoltă în ficat, putem influenţa şi aci cât se poate de eficace cu comprese. Dacă

Însă, precum am zis mai sus, hidropizia are alte cauze, de pildă, friguri, hemoragie, debilitate generală după boală, atunci ajunge de obicei întrebuințarea aplicațiilor generale, la corpul întreg.

Când hidropizia provine dintr'o boală de inimă, atunci trebuie de sigur să ne îndreptăm atenția mai ales asupra boalei de inimă, și deoarece tocmai în cazuri de inimă trebuie să fim foarte prudenți, de aceea trebuie să influențăm la început mai mult asupra părților învecinate ale inimii.

Tot așa, cum se poate influența de afară asupra corpului întreg, ori numai asupra câtorva părți anumite, putem proceda și pe cale internă. Dacă ne uităm în fața unui om care suferă de apă, atunci ne zicem numaidecât: Omul acesta pare a fi bolnav, prin urmare întregul său corp e bolnav. Astfel putem influența pe dinăuntru pentru îmbunătățirea digestiei și pentru o dizolvare lăuntrică și înlăturarea materiilor morbide. Efectul cel mai eficace trebuie să-l aibă de sigur, în cazul acesta, *ceaiul de soc, de foi de pelin, mai ales însă de rădăcină de tormentil și de rosmarin*. Toate buruienile acestea și încă multe altele produc dizolvare, scurgere, curățire și fortificare a organismului și a părților interne. Dacă hidropizia s'a născut în ficat, atunci trebuie să ne servim, înainte de toate, de *ceai de rosmarin, pelin, ienupere și rădăcină de tormentil*, care produce o ameliorare a ficatului, extrăgând orice lucru morbid, și pricinuește o ameliorare generală a organismului.

Hidropizia de piele sau de membre

Precum apa la burtă se învederează prin umflarea picioarelor și a pântecelui de jos, tot așa există un soi de hidropizie care se desvoltă între piele și carne, în așa zisa țesătură celulară subcutanee.

Astfel cunoaștem un băiat de 17 ani, căruia i se umflaseră dintr'odată mâinile, brațele și picioarele, și în cele din urmă corpul întreg; capul deveni peste măsură de mare. gâtul însă scurt, gros și corpul întreg începu să se umfle. Medicul declară această boală ca hidropizie de piele sau de membre. E aproape de necrezut cum, într'o vreme foarte scurtă, se umflase tot corpul acestui băiat, pierindu-i cu desăvârșire orice putere, pierzând somnul, slăbindu-i pofta de mâncare, care la început era încă destul de sdravănă, și îngreunându-i respirația din ce în ce mai mult. Pe lângă asta băiatul mai eră chinuit de o sete continuă; lăsa udul foarte puțin și i se slăbi și ieșirea. Este de mirat că, la soiul acesta de hidropizie, pântecelul de jos nu se umflă decât foarte puțin și că nu se arată nici o sudoare. Căldura scăzuse atât de mult, încât simția o răceală, atingându-i mâinile și picioarele, ca și când n'ar fi avut într'insul nici un pic de sânge.

Pricinile acestui soi de hidropizie nu pot fi decât aceleași

ale hidropiziei de burtă, cu deosebire numai că apa nu se adună în burtă, ci că se „trezește”, provocând astfel o umflare a corpului întreg.

Aici se poate ajuta ușor dacă inima, ficatul, rinichii și celelalte organe se află încă în stare bună. Însă dacă nu s'ar da nici un ajutor, atunci ar avea loc, în cele din urmă, o descompunere generală a sângelui și la un moment dat hidropizia aceasta ar putea pune capăt vieții. După convingerea mea poți scăpa mai ușor când ai apă sub piele, decât când ai apă la burtă; am tratat foarte multe cazuri de acestea, dar nici un caz nu s'a terminat cu moartea. Dacă în lăuntrul organismului s'au produs aglomerări de tot felul, atunci se aglomerează toate după o bucată de vreme în țesătura celulară, și încet-încet se produce o „trezire” a apei oprite. Primul lucru ce trebuie să se facă în cazul acesta este de a deschide porii și a înlătura aglomerarea, și deoarece avem înaintea noastră o debilitate generală, trebuie să facem să intre în organism o nouă viață și o nouă activitate.

Am pus pe băiat să se spele de două ori pe zi pe tot trupul, să se culce apoi în pat fără să fie șters și să se acopere bine, dar nu prea de tot. Ziua întâia și a doua poruncii să-l spele de patru ori, și chiar după a patra spălătură începu să asude ușor. Afară de cele două spălături zilnice, mai căpăta la fiecare a doua și a treia zi o cămașă, udată în apă de flori de fân. Umflarea descrescu foarte iute; căpătă o culoare mai vie pe obraz și căldura normală se urcă repede. Intern i-am dat zilnic două pahare mici cu lapte de *sămânță de cânepă*. Pisam două linguri de *sămânță* pe care o fierbeam în lapte și o dădeam bolnavului. Aceasta micșora căldura, descompunea flegma și o înlătura. Așa am continuat timp de 12 zile. Pe urmă făceam zilnic pacientului o baie până la brâu și o spălătură pe partea de sus a trupului; iar pentru stomac îi dădeam zilnic un vârf de cuțit de pulbere de *rădăcină de anghelică*. Ca hrană căpăta bulion, supă de mazăre ori de fasole și o mâncare de carne ori de vegetale pe care o putea digera mai ușor. Cura întreagă a durat trei săptămâni și bolnavul s'a tămăduit pe deplin.

Un popă bătrân veni la mine și mi se plânse că i se umfla trupul întreg, că umflarea se făcea foarte iute și că tot așa de repede îi descresceau puterile, atât sufletești cât și fizicești. Se jelui că dacă va mai continua tot așa numai câteva zile încă, va cădea în curând victimă acestui rău, ceea ce medicul îi și dăduse a înțelege, cu atât mai mult că în familia sa hidropizia era cam frecventă. Deoarece preotul acesta ducea un trai destul de simplu, nu se putea admite că procedase cine știe ce drastic asupra organelor sale interne, așa că putem presupune cu oarecare siguranță că și acestea erau într'o stare satisfăcătoare. Sfântuii deci pe Sfinția Sa să facă la fiecare a doua și a treia zi o înfășurare cu un cearceaf rece, să-și spele tru-

pul în fiecare dimineață și seară cu apă și oțet, și să bea două pahare de *vin de rosmarin*, deoarece era deprins cu vinul, dar în porții mici, și niciodată mai mult ca două pahărele. Iată cum se prepară vinul de rosmarin: Se taie mărunț câteva ramuri de rosmarin (verde sau uscat), le punem într'o sticlă, în care turnăm vin; după două zile se poate da bolnavului din vinul de rosmarin. În cazul de față, după ce se goli sticla, se mai turnă odată vin, și vinul acesta de rosmarin extrăgea în mod uimitor toate materiile apoase prin urină și ieșire; preotul se restabili cu desăvârșire, recăpătă puțința de a-și împlini chemarea, și toate acestea după o cură de 14 săptămâni. A mai trăit apoi 19 ani și nici n'a murit de hidropizie; a mai continuat până la moarte cu spălăturile din vreme în vreme.

Hidropizia de inimă

Fără îndoială, e un lucru obștesc cunoscut că inima, partea cea mai importantă a trupului omenesc, e căptușită pentru ocrotirea ei cu o membrană deasă, și că învelitoarea aceasta se numește pericard. Ei bine, tot ca burta, se poate umple și membrana asta cu apă, ceea ce se chiamă atunci hidropizie de pericard.

Când căpătăm guturai sau orice alt catar, începe să debordeze nasul, așa că ne putem pune întrebarea: De unde provine deodată tot lichidul acesta? Dacă am strânge la un loc tot ce curge atunci din nas, am obține o cantitate destul de mare. Tot așa și cu pericardul. Precum se pot inflama mai mult sau mai puțin mucoasele nasului, provocând o astfel de scurgere, tot așa se poate naște printr'un catar sau inflamare a pericardului, o scurgere, așa că cavitatea inimii se umple încetul cu încetul.

Dacă, precum e cazul în genere, bolnavul e slăbit până la un punct și se află într'o vârstă mai înaintată, atunci i se poate spăla din pat trupul întreg în fiecare noapte, cu apă și oțet; nu mai puțin însă putem spăla în fiecare dimineață și seară partea de sus a trupului, mai făcându-i odată pe zi un duș de genunchi și de șolduri. Tot așa cum spălarea fortifică și îndepărtează apa, se produce o fortificare a organismului și prin dușurile de genunchi și de șolduri. Dacă pe baza acestor aplicări bolnavul a făcut progrese simțitoare, atunci îi putem face alternativ o zi un duș de șolduri, iar a doua zi un duș pe spinare. Dacă bolnavul suportă dușul pe spinare, apoi poate suporta și baia până la mijloc, de obicei chiar mai ușor de cât dușul pe spinare. Prin urmare, poate varia făcând azi un duș de spinare sau de șolduri, iar mâine o baie inferioară până la brâu, continuând în același timp cu spălăturile pe partea de sus a trupului. Ca mijloace interne putem întrebuința cu suc-

ces ceai de rădăcină de boziu, care dizolvă toate materiile din organismul întreg, eliminându-le prin urină; pe urmă ceaiuri de soc, mușețel, ienupere. Fierse împreună, aceste ceaiuri provoacă, dacă nu o sudoare puternică, dar cel puțin o bună transpirație și în același timp o bună scurgere.

Hidropizia de piept

Intocmai ca și inima, care se mișcă într'un sac membranos, tot așa și plămânii sunt așezați în torace, care și el e tapițat cu un înveliș destul de tare. Cum se poate desvolta în sacul membranos al inimii o inflamație, după care urmează hidropizia de inimă (apă la inimă), tot așa și în cavitatea toracică se poate întâmpla o inflamație mai mare sau mai mică, și în cazul acesta se constată toate simptomele cari survin la hidropizia inimii; se strâng fel de fel de lichide cari nu-și pot găsi ieșirea. Și dacă nu se iau măsuri grabnice, apoi se strânge din ce în ce o cantitate mare de apă, după care neapărat se desvoltă așa zisa hidropizie de piept. Apa se poate urca atât de sus, încât plămânii pot pluti în ea, și dacă se urcă tot mai sus, atunci ajunge o vreme când plămânii nu se mai pot întinde; ei se paralizază și, odată cu paralizia, vine și moartea. Dacă se iau măsuri de cu vreme, apoi, ca la orice hidropizie, orice ajutor e cu putință. Odată însă ce boala a făcut progrese mari, apoi moartea e inevitabilă.

Un bolnav de felul acesta tușește destul de mult, dar în cele mai multe cazuri fără ilegmă; dacă scuipă ilegmă, atunci poate fi speranță de îmbunătățire; respirația e grea și scurtă, pentru că plămânii nu se pot mișca cum trebuie. De obicei bolnavul e și foarte iritat; nu mai poate sta culcat, decât numai cu greu; somnul e de obicei foarte întrerupt și chiar pofta de mâncare scade în mod însemnat; el capătă niște junghiuri foarte dureroase și de multe ori și vărsături; înfățișarea îi este posomorită, plictisită și jeluitoare; vocea îi e seacă; într'un cuvânt, totul explică că e deranjat în interior.

Aci, singurul ajutor care se poate da, este un tratament aplicat pe dinăuntru și pe din afară, pentru ca toate lichidele ce se formează înăuntru, să poată fi îndepărtate. Și cum să se facă acest tratament? Prin aceea că se pune organismul întreg într'o activitate mai mare, îngrijind ca să se primenească mereu, așa încât materiile deja uzate și superficiale să poată fi îndepărtate și din nou înlocuite. Astfel de persoane au de obicei o transpirație slabă, de multe ori chiar nulă, și sufăr de fierbințeală uscată; slăbiciunea face ca multe materii să nu fie eliminate, și îngrămădirea acestor materii netrebuincioase contribuie și ea la înrăutățirea boalei. Dacă însă natura e pusă în activitate, și în trup se adună o putere mai mare, atunci îngrămădirea materiilor netrebuincioase încetează, și materiile rele sunt înlăturate

şi înlocuite prin altele noi. Dacă se spală trupul de două sau de trei ori pe zi, atunci transpiraţia devine puternică şi materiile vătămătoare sunt repede înlăturate; şi nu numai că eliminarea se face pe din afară, ea se face mult mai mult pe dinăuntru. De abia bolnavul e spălat odată sau de trei ori, că urina şi funcţionează mult mai des; dânsa duce cu ea materiile bolnave pe cari le ia din trup, şi cu chipul acesta eliminarea se face şi pe dinăuntru, şi pe din afară. Dacă însă se mai ia pe dinăuntru şi medicamente cari să gonească apa şi să cureţe toate părţile trupului, atunci avem un îndoit efect, asupra întregului corp şi asupra părţilor bolnave.

Dacă s'a constatat că cineva are hidropizie de piept, atunci voi recomanda să se spele bolnavul de două ori pe zi, iar dacă bolnavul mai are putere, să se spele de trei şi de patru ori pe trupul întreg, şi anume cu apă cât se poate de rece, amestecată cu niţel oţet; de cele mai multe ori chiar la a doua sau la a treia, cel mult însă la a patra spălătură, bolnavul asudă, şi prin aceasta întinderea boalei e împiedicată.

Odată ce bolnavul asudă, să fim siguri că şi pe dinăuntru se elimină materiile netrebuincioase, şi acestea prin urină, şi de cele mai multe ori şi prin flegma pe care bolnavul o dă afară. Dacă bolnavul a început să asude nu trebuie să mai facem spălături atât de dese, căci natura are deja destulă putere şi e destul de activă pentru a elimina aceste materii bolnave, şi deci e destul dacă se spală trupul de două sau de trei ori la persoanele mai tari de constituţie. Cine nu cunoaşte efectele apei, rămâne încremenit, dacă cineva tratează pe un astfel de bolnav cu apă rece; se poate însă ca şi bolnavul să aibă frică de apă, până nu o cunoaşte cum trebuie; îndată însă ce i s'au făcut câteva spălături, el se simte aşa de bine, încât de sigur că, îndată ce-l vor vizita frigurile, nu va zăbovi nici un moment să le gonească prin apă. Câţi bolnavi nu cer cu orice preţ apă, şi o întrebuinţează chiar, dacă vine vremea când natura trebuie iar ajutată de apă! Dacă însă bolnavul mai are puteri, atunci, în loc de spălături, i se pot aplica şi băi de jumătate, în fiecare zi o baie şi chiar două. Dar pentru că baia de jumătate nu cuprinde tot trupul, apoi şi partea de sus a trupului se poate spala pe zi de trei sau de patru ori. Atunci bolnavul va simţi că, după fiecare spălătură, activitatea naturii se măreşte, devine mai puternică, şi eliminarea se face mai iute. Şi cum prin spălături şi băi putem influenţa asupra corpului întreg, apoi putem influenţa şi de-a dreptul asupra locului inflammat. Pentru că la toate inflamaţiile primul leac, care astâmpără căldura şi ia durerile, este *brânza de vacă*, apoi rămâne ca şi aci să se aplice un platură de brânză de vacă pe partea bolnavă. Se pot pune şi comprese de apă, dar trebuiesc reînnoite des; dacă rămân prea mult pe acelaş loc, fierbinţeala va creşte, în loc să scadă. Pungile de ghiţă le condamnă şi aci ca pe toate mijloacele false;

eu sunt convins că pungile de ghiată influențează prea brusc și nefavorabil asupra părților trupului pe cari se pun. Un succes tot atât de mare ca brânza de vacă îl are și o *fiertură de fenugrec* întrebuințată ca compresă: ea dizolvă și elimină tot ce e vătămător. Înainte se întrebuința foarte des *fâlna de muștar* sau cataplasma de muștar, și se mai întrebuințează și azi încă, ca mijloc de eliminare a materiilor bolnave; și nu numai că e un mijloc nevinovat, dar influențează în mod cu mult mai puternic decât compresele de apă. Dacă se întrebuințează brânza de vacă, atunci să se reînnoiască de atâtea ori, de câte ori brânza se usucă complet; tot așa să se facă și cu fenugrec. În tinerețea mea se întrebuințau, în astfel de cazuri, comprese de in, fierbându-se semințe de in sau fărâmituri de pâine. Pe dinăuntru mai curăță și vindecă ceaiul de ienupere și coada calului sau ceaiul de rosmarin și de pelin. Și *ceaiul de boziu* și de *urzici* încă influențează în chipul cel mai eficace la toți bolnavii de felul acesta. Dar să nu se uite niciodată: chiar și mijloacele lăuntrice să se aplice în porții cât se poate de mici.

Oprirea Urinei (Din «Testamentul meu»)

Suferințe frecvente și foarte neplăcute cauzează opririle de urină.

Dacă apa nu se scurge cum trebuie, apoi o astfel de stare pricinuește mari dureri. Urinarea regulată poate întâmpina obstacole, dacă sunt pietre în bășică; căci acestea se opresc la ieșirea bășicii, la orificiul urinar.

Deșertarea urinei poate fi împiedicată printr'o inflamare, care constă dintr'o îngrămădire a urinei, prin care canalul e așa de acoperit, încă urina nu poate ieși. O altă pricină consistă în aceea că adeseori căpătăm junghiuri în bășică, prin răceală sau umezeală, cari influențează îngustând orificiul și împiedicând prin aceasta deșertarea regulată a urinei; aceasta se întâmplă mai ales atunci când bem bere rece sau prea proaspătă.

Cum poate surveni o slăbiciune la fiecare parte a trupului, se poate întâmpla și la bășică o slăbire, sau chiar o paralizie. Când urina se scurge în porții mai mari sau mai mici, chiar în formă de picături sau la fiecui moment, și când bășica nu se deșeartă niciodată în întregime, atunci seamănă cu un vas care e umplut prea plin și apa de prisos se varsă. La persoane bătrâne sau slăbănogă, survine foarte adesea o îngrămădire a urinei sau o mărimă prea tare a glandelor urinare, care mărimă împiedică scurgerea naturală a urinei. Dacă pietrele sunt pricina pentru care nu se poate scurge urina, apoi acestea trebuiesc sparte, așa încât să poată fi îmbucătățite la ieșire.

Ca mijloc minunat pentru această boală, după cum am mai descris, am găsit: pe săptămână două până la trei băi de ju-

mătate făcute cu apă caldă de paie de ovăz, de 28–30 grade, cu durată de 20–25 de minute, sau să bea pe zi două până la trei cești de ceai de paie de ovăz, sau chiar ovăz fiert tare.

În loc de o baie de jumătate, se poate face și o baie de șezut caldă, tot de apă de paie de ovăz, și aceasta zilnic de două ori, cincisprezece până la douăzeci de minute. În loc de ceai de paie de ovăz se mai poate bea și ceai de coada calului, pătlagină și ienupere.

Tot așa cum inflamațiile produc de obicei umflături prin aceea că sângele și feluritele sucuri se strâng mai ales acolo unde este vreo inflamație, același lucru se întâmplă și la o inflamație a bășicii (catar de bășică).

Când survine o astfel de inflamație, membranele mucoase se umflă, și prin aceasta deșertarea regulată a urinei e împiedicată. Dacă însă printr'un tratament direct, se împiedică inflamația, sau dacă încetează cu totul, apoi urina își urmează iar mersul ei obișnuit.

Dacă din pricina catarului de bășică, mersul urinei e împiedicat, apoi cel mai bun mijloc de vindecare este acelaș ca și la toate celelalte catarii.

Căldura trebuie îndepărtată, iar aglomerările trebuesc împinse înapoi. Cele mai bune sunt următoarele aplicări: câte o spălare pe corpul întreg, odată pe zi; mai târziu de două ori pe zi; prin aceasta se micșorează și se înlătură căldura, distribuind în acelaș timp sângele în toate direcțiile. Afară de spălături pe corpul întreg, mai putem adăuga zilnic câte două-trei comprese, cari se aplică pe partea inflamată; însă, ca la toate inflamările, compresa trebuie reînviată la fiecare jumătate de ceas, pentru ca fierbințeala să nu crească și mai mult, prin prea marea durată a compreselor și să nu se îngrămădească și mai mult sânge în părțile inflamate. Dacă pacientul e robust, atunci poate face zilnic o baie până la brâu, cu durată de una sau două secunde.

O bună înrăurire exercită cu deosebire dușul la picioare. Și astfel s'ar putea practica zilnic una sau două din aceste aplicări, sau amândouă deodată. Se mai poate întrebuința foarte bine odată pe zi o compresă aplicată pe partea de jos a pântecului. Iancu eră un om voinic. Dar când bea bere rece sau prea proaspătă, căpătă greutăți mai mari sau mai mici la ud, cari durau mai mult sau mai puțin, și treceau de obicei dela sine. Într'un rând însă, durerile crescuseră așa de tare, încât nu le mai putea suporta. L-am pus să stea pe un vas cu apă fierbinte care abura. Pusei în vas un pumn de coada calului și vărsai deasupra apă clocotită. După aceea a trebuit să stea pe vas mai bine de douăzeci de minute, așa ca aburii să poată pătrundă bine în trup. După câteva minute, începu să asude, și încă depe când ședea, îi veni udul. A doua zi mai făcu o astfel de baie de aburi și astfel scăpă de boala sa.

Bernard avea o indispoziție la fel cu aceea a lui Iancu, fără

să fi băut însă bere rece sau prea proaspătă. Intrebuiță și el aburii, dar indispoziția se întoarse imediat. A trebuit deci să se culce cu spinarea pe un cearceaf înmuiat în apă de paie de ovăz ; în acelaș timp i se mai aplică pe partea de jos a pântecului un cearceaf pus în patru și muiat tot într'o astfel de apă.

După trei sferturi de ceas s'a reînnoit compresa, a cărei durată a mai fost de o oră. După aceea i se dăte un pahar cu ceai de pătlagină și coada calului în trei porții, și după trei-patru zile indispoziția dispărură. Aceste aplicări se mai întrebuițară pe urmă, însă numai trei sferturi de oră în loc de un ceas și jumătate.

Însă pentru a face organismul mai rezistent și pentru ca vechia indispoziție să nu se întoarcă, trebuia să facă în fiecare săptămână câte două-trei băi până la brâu, și prin aceasta s'a însănătoșit completamente.

Un preot-profesor fusese voinic și sănătos pe timpul cât ținuse examen cu elevii. La întoarcerea-i acasă fu invitat de un funcționar să se urce în trăsură lui. Funcționarul eră cu nevasta sa și drumul dură mai mult de două ore. În timpul călătoriei preotul își ținea grozav udul, pentru că se jenă de nevasta funcționarului. Și astfel preotul ajunse acasă chinuit de dureri grozave. Sosind acasă, nu mai putu scoate udul ; chemă imediat medicul : înainte însă de a sosi medicul, i se deschise bășica și urina căută o altă ieșire. La piciorul drept, sub pulpă, se făcu o gaură prin care curgea urina. De patru ori pe zi urina căuta o altă ieșire. La piciorul drept, sub pulpă, preotul își extrăgea urina cu tubul, pentru ca să nu curgă prin rană.

Scursoarea din rană eră urina cea mai curată după miros, ca și după conținut. Astfel a dus-o acest popă timp de 15 ani, își împlinia slujba cu punctualitate și pe deplin. Dar înfățișarea sa eră bolnăvicioasă și, pe lângă asta, suferia dureri mari.

În anul 1853 veni la mine și făcui încercări de a-l vindeca prin tratamentul cu apă, ceea ce am și isbutit. Urina începură să curgă mai ușor și în mai mare cantitate ; preotul căpătă o culoare mai sănătoasă în obraz, și după cum spunea el singur, durerile îi dispărură pe jumătate. Cu vremea pare-se că organele slăbiseră înăuntru încetul cu încetul și muri, după cât se pare, de gălbinare. În cazul de față, desigur că bășica se umpluse prea mult, așa încât se umflă foarte tare, căpătând o mare tensiune, ceea ce provocase plesnirea bășicii și astfel urina căută o ieșire mai jos, pe care o și găsi sub pulpă.

Bășica însă se umplu mai pe urmă până la deschidere : cu cât urina se scotea mai des prin tubul extractor, cu atât scursoarea din rană devenia mai mică. Dacă nu se extrăgea urina prin tub, s'ar fi scurs toată prin rană.

Din exemplul acesta reese că trebuie să se aibă grije ca urina să iasă regulat, pentru că altminteri nu mai poate ieși

dela sine sau bășica poate slăbi printr'o frecventă tensiune prea mare și, în cele din urmă, se mai poate produce și o paralizie.

Când mergem cu trenul, nu trebuie să ne ținem mult urina : afară de asta să bem cât mai puțin înainte de a pleca la drum, pentru a nu cădea în primejdia de a fi chinuți de un astfel de rău.

Dacă oamenii bătrâni, slăbănogi, sau alții cari au mai suferit de o boală, nu pot urina ușor, atunci de obicei cauza răului e slăbiciunea. La oamenii în vârstă testiculele sunt umflate, date la o parte și apasă astfel asupra canalului, așa că udul nu poate ieși decât în mică cantitate și numai picătură cu picătură. În cazul acesta nu există alt leac decât a întări partea de jos a pântecelui, precum și bășica și întreaga regiune împrejmuitoare.

Cele mai bune aplicațiuni sunt aci două comprese zilnice pe pântecul de jos, cari să nu stea însă decât cincisprezece sau cel mult douăzeci de minute. Pe urmă compresa nu trebuie să se încălzească, căci numai răceala produce întărire și atracțiune. Tot astfel se mai poate aplica zilnic o compresă în regiunea bășicii.

Cearceaful să fie ud at cu apă și oțet și să stea un ceas, însă după fiecare sfert de oră, să fie ud at din nou.

Efecte cu deosebire bune exercită în asemenea cazuri asupra pântecelui de jos, și în special în regiunea bășicii, una sau două spălături cu *tinctură de arnică* sau cu *spirt de camfor* dizolvat în multă apă. Putem face zilnic două spălături cu camfor dizolvat în rachiu sau spirt și subțiat cu puțină apă.

Se întâmplă de multe ori că oamenii cari se sperie, sau cari sunt apucați pe neașteptate de o frică sau spaimă oricare, pentru un motiv sau altul, scapă urina fără voe. La astfel de pacienți cauza răului e fără nici o îndoială că există o slăbiciune generală a organelor de jos, care provine sau dintr'o boală suferită altă dată, dintr'un sânge slab, sau dintr'un amestec de sucuri insuficient. Leacul cel mai bun, în acest caz, este de a întări organele de jos, ca și corpul întreg.

Pe astfel de oameni trebuie să-i povătuim de a face săptămânal două băi până la mijloc, un duș la șolduri și un duș pe spinare; de asemenea să se spele chiar în pat pe tot trupul și să întrebuințeze aceste aplicări cam patru săptămâni de-a rândul, dar, timp îndelungat după aceea, să mai facă câte două-trei băi până la mijloc pe săptămână; cu procedeul acesta cei mai mulți bolnavi scapă de indispoziția lor.

Tot astfel se mai întâmplă și un alt rău, anume că nu-ți vine să lași udul când stă cineva lângă tine, sau chiar numai dacă știi că se află cineva în apropiere, fără să-l vezi măcar. Starea aceasta o caracterizez ca o stare nervoasă și spasmodică pe care o putem vindeca printr'o întărire generală a corpului întreg, mai ales însă printr'o întărire a organelor de jos.

Dacă astfel de oameni umblă prin apă, sau numai desculți

ori fac duşuri de genunchi, mai făcând apoi săptămânal două băi până la brâu, două duşuri pe spinare sau două duşuri complete, atunci vor scăpa curând de indispoziția lor. Pe cale internă ceaiul de *coajă de stejar*, amestecat cu ceva *pelin*, exercită o bună înrăurire, și răul poate fi înlăturat atunci cât se poate de curând.

Boala şirei spinării

Un băiat de 16 ani avea şira spinării strâmbă. Mai mulți medici celebri l-au tratat fără succes. Ei l-au trimis într'un spital, unde i s'au aplicat diferite chingi, cu cari i se legă spinarea. Rezultatul a fost (mai înainte putuse umbla puțin, deși cu mare greutate) că, după 17 săptămâni, a părăsit spitalul cu două cărje și medicii au declarat că nu se mai poate face nimic.

Un filantrop cu suflet nobil, a dat tatălui acelui băiat cartea mea *Cura de apă*; au început să-i facă spălături cu apă și oțet, și au adus pe pacient până acolo, că putea să umble binișor cu ajutorul unui baston. Apoi l-au adus la mine, sperând că aci se va vindeca deplin. În 17 zile s'a terminat cura principală. Bolnavul umbla ca oricare altul la această etate, deși nu cu aceeași putere, dar cu mare siguranță și fără baston, fără dureri. Tratatamentul a fost: S'a făcut o vestă de pânză de în groasă, s'a muiat în apă, în care s'a fiert paie de ovăz, și băiatul s'a îmbrăcat cu ea; peste vesta udă s'a pus o vestă uscată și pe deasupra o plapumă de lână; așa a stat peste noapte. Aceasta s'a făcut la fiecare a doua seară; mai târziu la fiecare a treia seară. Bolnavului i se făceau în fiecare zi două udări pe bust și o udare pe genunchi, sau o umblare în apă și o semi-baie. După 17 zile aplicările au fost: două semi-băi pe săptămână, două udări pe bust și încă odată vesta udă.

L i m b r i c i

După cum trăesc în corpul omului mulți microbi, cari îl slăbesc și îmbolnăvesc, tot așa există și limbrici și alte soiuri de viermi, cari turbură și strică organismul. Ei se ivesc mai ales la copii și, dacă părinții nu observă, pot face mult rău copiilor. Ei se desvoltă mai ales când se mănâncă multă făină, sau când cineva mănâncă mult pâine neagră sau alte bucate grele.

De ordinar limbricii se scot pe jos, dar câte odată și pe sus (prin vărsături) Simptomele sunt: apetit mare, indispoziție și dureri în regiunea buricului. Un semn principal este de asemenea că copiii simt mâncărime în nas. Ei arată bolnăvicioși la față, pentru că limbricii mănâncă din ei.

Remediul este: 1) Tai o ceapă, o pui într'o litră de apă și o lași să stea peste noapte. Dimineata storci bucățile de ceapă și apa o bei pe nemăncate, cu stomacul gol. Intrebuințând acest

mijloc trei-patru zile, limbricii sunt de sigur uciși și scoși afară. 2) Iei o lingură de miere, o fierbi într'o litră de apă și o bei. Limbricii se umflă de această apă și, după ce mai târziu ai băut o ceașcă de ceai de pelin, care e otravă pentru ei, limbricii mor și ies afară. — 3) Un efect mai puternic îl are sămânța plantei numită în farmacie *Aspidium Felix* (mas Sw).

Într'o zi o persoană a scos pe gură trei limbrici mari. Era bolnavă de mai mult timp și lua medicamente. Persoana a luat două linguri din sămânța sus numită, în două zile pe rând, fără să mănânce ceva câteva ceasuri: în trei zile a scăpat de 78 de limbrici lungi.

Acea sămânță nu e scumpă și se găsește în orice farmacie.

Între toți limbricii, cel mai vătămător este tenia, sau panglica. În contra acestui parazit periculos există astăzi un mijloc sigur, ce se găsește în toate farmaciile, împreună cu instrucțiile necesare.

Durerile de dinți

(Din „Testamentul meu“)

Cum toate părțile trupului, luate în parte, sunt legate unele de altele cât se poate de strâns și cum fiecare poate funcționa în mod izolat, așa și fiecare membru în parte se poate îmbolnăvi și pricinui dureri, — și întocmai așa se întâmplă și cu dinții. Omul are dela 28 până la 32 de dinți, și s'ar putea crede că aceste oscioare mițutele n'ar face multe greutăți; dar tocmai durerile de dinți pot deveni adesea un chin pentru om. Cine ar fi în stare să enumere toate mijloacele cari se întrebuițează spre stingerea acestor dureri! De obicei dintele putrezește pe dinăuntru; apoi se face o mică deschidere în afară, și odată cu formarea ei durerile încep de-a binelea. Se presupune că aerul care intră prin deschizătură provoacă o inflamație în rădăcina dintelui. Dacă deschizătura se face puțin mai mare, și durerea se repetă, mai grea și mai deasă. Cu timpul însă se sfârșimă și coroana dintelui; atunci dintele e putred de tot, și nu mai rămâne decât rădăcina în alveola inflamată. De foarte multe ori se plombează alveola pentru ca aerul să nu poată intra într'ansa, așa că inflamația se suspendă și dintele nu mai provoacă dureri. Mulți își scot dintele putred, crezând că prin aceasta își vor înlătura durerea. Părerea mea, în privința aceasta, e următoarea: Să nu se scoată nici un dinte, ci, îndată ce încep durerile, să căutăm a le înlătura; căci mi-e mai plăcut să am un dinte stricat, decât nici unul. Cine va dărâma o casă, când i-au căzut câteva bucăți din zid? Asta e cea mai mare prostie! Tot o prostie așa de mare e să scoți un dinte pentru o deschizătură mică; dintele mai poate aduce servicii mulți ani de-a rândul și să-și îplinească misiunea. Dacă putem plomba bine

dintele, bine, atunci sunt pentru; dacă însă nu-l putem plomba, atunci să lăsăm rădăcina într'insul și ea mai poate folosi! Trebuie numai să îngrijim ca să suspendăm orice inflamație din dinte; atunci rădăcina poate aduce aceleași servicii ca și un dinte întreg.

Intr'un rând avui durere de dinți și consultai un doctor. Acesta îndată îmi scoase dintele. De abia trecură opt săptămâni, și iar căpătai durere de dinți; doctorul îmi scoase și pe al doilea. După un an veni și rândul celui de al treilea și tot așa, cred, mi-aș fi putut scoate toți dinții pe rând. Dar ca să evit, făcui ceea ce mi-a recomandat un țăran bătrân; atunci n'aveam încă nici o idee despre existența unei cure de apă. Și tratamentul țăranului era următorul: să ții capul timp de cinci minute sub țeava cișmelei, și pe urmă îți va trece durerea de dinți! Făcui ceea ce-mi zise, și îmi rămase dintele, iar durerea dispăru.

După alți zeci de ani căpătai iar durere de dinți, dar numai la rădăcină; vroii să scot această rădăcină și trimisei după doctor. Ca răspuns aflai că doctorul băuse mai mult cu un paharel și nu putea să vină. Seara, iar se înrăutăți durerea, dar dentistul iar băuse cu un paharel mai mult. Era un ger grozav în ziua aceea; ploua tare, și cu durerea cea mare mă plimbai timp de o jumătate de ceas cu picioarele goale în apa ce se strânsese pe drum. De atunci n'am mai simțit nici un minut durere de dinți. Dar neapărat că pricina durerii nu constă în rădăcină, ci mai repede într'o acumulare de sânge în alveola dintelui. Prin mergerea cu picioarele goale în apă, sângele era gonit și odată cu el și durerea distrusă.

Trebue să admitem că o acumulare de sânge, fie în dinte sau în rădăcină, provoacă o inflamație. Din inflamația aceasta provine o durere grozavă în pielea care înconjoară dinții. Deci, dacă vroim să vindecăm durerea de dinți, apoi trebue ca, înainte de toate să evităm inflamația. Și aceasta o putem face, dacă gonim sângele care s'ar acumula în dinte. Odată inflamația suspendată, a dispărut și durerea.

Se întâmplă adesea ca, în urma acumulărilor de sânge la dinți, să se facă acelaș lucru și în alte vine cari duc la cap, și atunci durerile se opresc și într'o parte a capului, sau chiar în tot capul. În cazul acesta nu ajută nimic cleștele.

Așa, mai deunăzi veni la mine o domnișoară și se plânse de o fistulă la măsea. Ea povesti că i s'au scos nouă dinți, dar durerea i-a rămas, și că acum s'a format o fistulă de care nu se mai putea vindeca. La această domnișoară s'a adunat în partea bolnavă foarte mult sânge, care pe urmă s'a inflammat, s'a transformat în puroi și și-a găsit drum printr'un canal fistular. Dacă nu s'ar fi vindecat, atunci consecința necesară ar fi fost, ori că întreaga parte s'ar fi putrezit, ori că putrefacția măselei s'ar fi întins și pe oasele maxilare. Căci, odată ce se formează puroi, trebue să știm că putreziciunea se întinde tot mai

mult. Se vedea bine că această persoană întrebuințase multe mijloace, dar că toate acestea nu-i ajutase la nimic. Orice fistulă care se formează în orice altă parte a trupului, se poate vindeca ușor cu apă; de ce nu s'ar putea vindeca tot cu apă și fistula depe dinte? Și așa s'a vindecat și domnișoara aceasta, după un tratament cu apă aplicat înăuntru, timp de patru săptămâni.

Partea dureroasă se umflase și falca de asemenea. Materiile vătămătoare ce se strânseseră aci erau dizolvate și îndepărtate.

Unde se formează o fistulă, a fost desigur o congestie de sânge. Dacă însă inflamația provoacă putrefacție, apoi aceasta atacă împrejurul ei și vatămă organele; natura nu poate îndepărta dela sine materiile vătămătoare, și din această pricină vindecarea întâmpină obstacole. Dacă însă se înlătură cu apă toate materiile putrede, și aceasta cât de repede cu putință, atunci toate organele din vecinătate se imputernicesc și se întăresc, sângele proaspăt vine iar din belsug, și prin aceasta nu se vindecă numai fistula, dar și întreaga natură se întărește așa de mult, încât, odată ce a înlăturat toate materiile rele, nu mai îngăduie formarea inflamațiunilor, și adevărata vindecare însănoșește tot ce a fost bolnav până acum.

Principiul meu de căpătenie este întotdeauna: Ca să depărtăm boalele trebuie să influențăm asupra întregului corp, pentru ca sângele să se ordoneze, să recăpătăm căldura animală. În deosebi trebuie să influențăm asupra părții bolnave a trupului. Domnișoara cu fistula făcea în toate zilele un duș pe spinare și unul pe cap, pe genunchi și pe șale. Prin dușul la genunchi și pe șale, sângele trece de sus în jos, și tot corpul de sus este întărit, așa că toate materiile nefolositoare sunt îndepărtate, și transpirația devine regulată. Mai cu seamă însă o tratai pe partea bolnavă. Tratamentul consista în următoarele: Odată sau de două ori pe zi, i se udau capul și amândouă fălcile. Dacă falca e udată, durerile scad imediat. Dacă durerile revin, falca trebuie iarăși udată. Repetarea este necesară cel mult dela două până la patru ori și durerile încetează pentru todeauna. La început poate nu vor prii așa de bine, dar durerile vor înceta numaidecât, și la urmă pentru totdeauna. Și atunci vindecarea e completă. Se poate influența și asupra întregului trup, făcând băi până la brâu, dușuri complete, turnări pe mijloc și pe spinare, prin cari trupul va fi adus într'o stare mai bună și mai întărită.

Umblarea pe pietre ude sau cu picioarele goale pe câmp, face ca sângele să circule cum trebuie, scade durerile, ori le îndepărtează cu totul.

Sunt și unele leacuri de casă cari se pot întrebuința și cari mai întotdeauna au succes. Efectul lor nu este întotdeauna așa de sigur ca atunci când am influența asupra întregului corp.

Am cunoscut un om care a vindecat sute de oameni de

dureri de măsele. El spunea că lua un cuiu nou și-l înfigea în gingie lângă măseaua bolnavă, până dădea sângele; apoi pleca cu cuiul, după cum credeau toți, pentru a-l bate într'o grindă, la un loc întunecos, unde nu bătea nici soarele, nici luna. Și trebuie să v'o spun, cu procedeul acesta durerea de dinți era de multe ori înlăturată. Pricina vindecării însă era că sângele țâsnise din rană afară, și că congestia de sânge care adusesese durerile, scădea acum de tot. Aceasta se putea face și fără să fie nevoie tocmai de un cui nou. Câteodată se aplică și usturoi, și anume: acesta ori se înfige în măseaua găunoasă, ori se pune în ureche. Afară de aceasta se mai despică smochine și se aplică pe gingie; multora le ajută rădăcinile de cicoare. O rădăcină proaspătă ori umedă se erapă în două și se aplică pe pereții gingiei. Cum că această rădăcină ajută adesea, e adevărat; cauza e că rădăcina absoarbe lichidele și prin aceasta scoate congestia și stinge durerile.

Câteva boli de copii

(Din „Cum trebuie să trăiești“)

O mamă spunea: „Am un băiat care a venit pe lume sănătos și vioi și a cărui stare a înflorit mereu timp de șase săptămâni. După aceasta însă corpul a devenit buhăit, nu putea dormi bine, plângea mult și în această stare a rămas de zece săptămâni“.

Ce era cu acest copil? A început să-l hrănească prea de timpuriu și cu bucate prea grele, cari nu i-au priit și n'a putut să le mistuie cum se cade. De aceea corpul s'a simțit îngreunat, s'au produs multe gazuri și mica mașină n'a putut lucra.

Băiatului să i se facă: 1) În fiecare zi spălături ușoare pe tot corpul, cu apă rece, fără să se șteargă; 2) La început de două ori pe săptămână, apoi odată, să se înfășe peste tot, dela subsuori în jos. Așa să facă timp de patru săptămâni, după care să se spele numai odată pe zi cu apă rece; 3) Să se dea în fiecare zi în mici porții cafea de ghindă cu lapte și să se deprindă cu încetul cu hrana cea mai simplă.

După ce s'au întrebuințat aceste mijloace timp de opt săptămâni, băiatul s'a făcut sănătos și vioi.

Cafeaua de ghindă cu lapte dă copilului o hrană sățioasă, nu se mai produc gaze și copilul se simte mai ușor și mai bine.

Un copil în vârstă de 9 luni, are ochii turburi, umflați și cu pleoapele tare umflate. Nici într'un chip nu vede lumina. Capul pare prea mare și e umflat tare, fața e palidă ca de mort, trupul, pe la șolduri, e prea gros, mâinile și picioarele uscate. Tot timpul, copilul plânge și țipă.

Acest copil are sânge stricat și de aceea e așa slăbit.

Hrana nu produce sânge şi de aceea s'a umflat peste tot, iar mâinile şi picioarele nu pot fi hrănite cum se cuvine.

Să se facă copilului: 1) Zilnic, timp de un minut, să se pună într'o bae caldă de 24 de grade; îndată după aceasta, să se cufunde 2-3 secunde în apă rece; 2) În fiecare zi să se spele cu apă şi oţet, şi fără să se usuce, să se bage în pat; 3) La fiecare două zile, şi după opt zile, odată la trei zile, să se înfăşoare într'un cearceaf muiat în apă fiartă cu flori de fân sau paie de ovăz, şi să se lase timp de un ceas; 4) Să se dea din când în când 4-5 linguri de cafea de grăunţe de orz incolţit (malţ) cu zahăr sau mai bine cu miere. Cealaltă hrană să fie cu totul simplă, fără spirtoase.

În patru săptămâni copilul s'a făcut sănătos şi puternic.

Copilul îndreptat să se spele apoi zilnic cu apă rece, fără să se şteargă; sau mai bine o zi să se spele şi a doua zi să se scalde cu apă rece, timp de trei secunde, dar numai mâinile şi picioarele să se usuce.

Baia caldă măreşte căldura copilului, pentru ca apoi să poată lucra mai bine apa rece, căci altfel căldura corpului ar fi prea slabă. Cafeaua de grăunţe de orz incolţit (malţ) curăţă sângele înăuntru şi-i dă elementele trebuitoare. Înăşurările scot prin pori toate materiile putrede.

Un copil de 5 ani e pe jumătate orb; are gâlci de o parte şi de alta a gâtului, cât nuca de mari. Corpul e gros şi umflat peste măsură. N'are gustul de mâncare, nu mănâncă mai nimic, îi plac doar vinul şi berea.

Acest copil a avut din naştere sânge stricat sau i s'a îmbolnăvit sângele din pricină că n'a fost bine hrănit. De aceea nu se curăţă trupul de răutate şi s'a umflat capul, gâtul şi corpul, de aceea şi mersul sângelui eră neregulat.

Pentru vindecare să se facă următoarele: 1) Să se învelească în fiecare zi în flori de fân încălzite ţinându-l o oră; 2) Să se spele repede în fiecare zi cu apă rece; 3) De 3-5 ori pe zi să se dea 4-5 linguri de lapte fierţ cu anason. Aşa să se urmeze 12 zile.

După 12 zile să se înfeşe numai odată la trei zile, dar spălăturile să se facă de 2 ori pe zi. După ce copilul se îndreptează, să se urmeze zilnic spălăturile ori să facă o bae rece de 4—5 secunde.

Hrana să fie simplă şi săţioasă, să se dea mai des, însă în porţiuni mici.

Florile de fân topesc şi sug tot ce e de prisos. Apa rece întăreşte firea şi măreşte căldura. Laptele hrăneşte bine şi anasonul întăreşte stomacul şi curăţă gazele.

O mamă vine cu o fetiţă de nouă ani şi spune:

„Fata mea suferă de mai multe săptămâni de tuse măgărească. Când începe să tusească, tusea devine din ce în ce mai tare, până ce se învineşte, de crezi că se înăbuşe. Apoi, de

multe ori se umilă la mâini și la picioare. Domnul doctor i-a spus că are o boală de rinichi. Tot ce am încercat, nu i-a ajutat nimic și tot așa a rămas. N'are poftă de mâncare și nu doarme. Ce să-i fac?"

Iată ce: 1) De patru ori pe săptămână să se înfășoare copila cu un cearceaf muiat în apă caldă, în care s'au fiert flori de fân; 2) Să se facă de două ori pe săptămână o baie de apă caldă, așa cum o încălzește soarele de vară, cam de 15 grade, timp de $\frac{1}{2}$ —1 minut; 3) Să bea de 3 ori pe zi câte 4-6 linguri de ceai de *foi de pojarăniță, urzici și coada șoricelului*. În 14 zile copila s'a însănătoșit. Tusea a dispărut, mâinile și picioarele s'au desumflat și cu udul eșia bine. Pentru a se întări și a-și păstra sănătatea, copilă trebui să facă încă, odată pe săptămână, 1-2 băi de jumătate, timp de o $\frac{1}{2}$ minut.

Mijloacele au lucrat astfel: Înfășurările au topit și scos toate materiile vătămătoare, au scos căldura și obrânteala și au potolit tusea. Băile întăriră tot corpul și întreaga fire. Ceaiul curăți pe dinăuntru toate răutățile și așa copila se făcu bine.

Tusea măgărească

Tusea măgărească se arată mai în toți anii în diferite localități, ca un fel de epidemie, și atacă cea mai mare parte a copiilor.

Deoarece tusea măgărească este o boală contagioasă, scuipatul trebuie îndată înlăturat, și să se caute ca copilul bolnav să nu vină în contact cu ceilalți copii sănătoși. În camera pacientului dușumeaua trebuie să se spele cu 5 la sută acid carbohic. În acest acid să se ude o bucată de postav și să se atârne în cameră, pentru ca mirosul acidului să rămână în permanență într'însa.

Aceasta nu poate aduce o însănătoșire, ci numai o ușurare. Însănătoșirea poate veni mai curând din întâmplare și numai atunci când se va putea procura copilului mereu aer curat.

Cui îi stă în putință, ar fi nemerit să se strămute cu copilul bolnav într'alt oraș, sau cel puțin într'un alt cartier al orașului; o ușurare oarecare provine dacă patul bolnavului este așezat zilnic într'o altă cameră bine dezinfectată.

La copiii mai slabi de constituție, se întâmplă adeseori că tusea măgărească vine cu o altă boală, pentru care cauză e bine a se consulta un medic.

Înainte de 6 săptămâni însă nici nu e gând de o însănătoșire; pentru ușurare însă, se pot întrebuința mai multe.

Să se dea copilului *ceai de viorele* și de *rădăcină de viorele*.

Deoarece copiii bolnavi de obicei varsă mâncarea și numai din lapte le rămâne o parte care să-i hrănească, laptele e cea mai bună mâncare pentru ei, de care însă li se apleacă în

curând; de aceea ar trebui să li se dea în toate zilele altfel; într-o zi lapte simplu, a doua zi lapte cu zahăr; pe urmă cu puțină cafea neagră, cu apă de Seltzer, și tot așa înainte. Această schimbare va feri copilul de greața laptelui.

Scuipatul se ușurează cu nalbă, cu lemn dulce, apă caldă cu zahăr, mușchiu de piatră albă.

Copiii mai mari sunt în stare să stăpânească tusea. Numai în timp călduros copilul poate părăsi casa și, dacă se poate, ziua să nu-l ținem în pat; și aceasta pentru scurt timp; apoi adeseori peste zi să căutăm ca, jucându-se, să-și petreacă timpul și să-l ferim de necazuri și de oboseală.

Pentru eșirea regulată trebuie să se dea copilului să mănânce fructe coapte și prune bine fierte.

Cu toate că copiii au lipsă de poftă, trebuie să îngrijim pentru întărirea corpului și să dăm copilului supă întăritoare, supă de bulion cu ouă, șuncă bună (nu prea sărată).

Cum va căpăta copilul poftă de mâncare, trebuie să îngrijim să nu și-o strice prin îndopare prea multă; să i se dea zilnic adeseori puțină mâncare hrănitoare: un mușchi bun moale, pui prăjit și ouă moi (nu tari).

După ce copilul se face mai bine, să i se facă zilnic dimineața, când se scoală din pat, o spălătură repede; această spălătură va face să-i treacă durerile din picioare.

După ce copilul s'a făcut sănătos, trebuie să i se facă la fiecare 2 zile o spălătură peste tot corpul, dar această procedură trebuie să dureze cel mult un minut; după aceea să se bage iar în pat. Nu este bine a face prea des această spălătură, căci spălăturile prea dese produc dureri de cap.

Spre a feri însă copilul de vreo altă boală, trebuie să umble vara adeseori desculț, dar, pentru a nu călca într'un cui sau altceva, care l-ar putea răni, trebuie să poarte sandale, cari și pentru oamenii mari sunt de mare folos.

În ce privește îmbrăcămintea, să se îmbrace atât vara, cât și iarna, cât se poate de ușor, iar numai iarna trebuie să poarte pe stradă un palton mai gros. Aceasta pentru copiii de mai mult de cinci ani, iar copiii mai mici să fie feriți de răceală, dar nici aceștia să nu fie îmbrăcați prea gros, căci tot ce e moleșit și alintat nu poate opune nici o rezistență.

Cancer (rac) la stomac

Cancerul este o umflătură periculoasă, care se formează în stomac și se lățește peste membrele învecinate.

El se poate moșteni sau se poate căpăta în urma unui catar de stomac.

Bine înțeles, în cazul acesta e foarte greu de ajutat, dar în orice caz este bine a se întări în contra oricărei boale. Vezi „Mijloace de întărirea corpului“).

Sarea de mare însă produce câte odată ușurare și vindecare completă. Vărsarea nesuferită își găsește leacul în sarea de mare care folosește mult bolnavului.

La un pahar cu apă, de mărimea unui pahar de vin, să se pună un vârf de cuțit de sare de mare și să se amestece bine.

Pacientul trebuie să se ferească de medicamente aspre, ceea ce spun și medicii, cari trebuiesc consultați la această boală.

Cârcei la picioare

Cârceii la picioare, de cari sunt cuprinși mulți oameni, mai ales în timpul nopții, când pulpele și câte odată mușchii șoldurilor se sgârcesc de o durere cumplită, înțepenindu-se, pot fi alinați în mod foarte eficace prin frecări cu rom sau oțet. E mai bine însă ca, imediat după acces, să te dai jos din pat și să ții piciorul bine, fixându-l cu talpa pe muchia patului. Cel mai bun mijloc este de a nu pune ȧretiere și a umbla câte cinci minute pe zi în apă, până peste genuchi. A doua zi, pacientul să umble desculț pe pietre umede și prin iarbă umedă, cât se poate de mult, și atunci cărceii vor dispărea foarte sigur.

Spaima

Persoanele nervoase se sperie dintr'o nimica toată. În cazuri de acestea să se bea lapte fierț, cât mai cald, ori un pahar de apă cu zahăr.

Sughitul

Impotriva sughitului se poate întrebuinta un mijloc comic, dar foarte sigur: Să ridici brațele sus, deasupra capului, și să-ți ȧii respiraȧia cât vei putea de mult.

Sdruncinarea corpului printr'o viaȧă neregulată

(Din „Cum trebuie să trăiești”)

Un tânăr, care era palid și vânăt la față, se plânge: „N'am trăit bine; mi-am făcut mult rău și am pricinuit părinȧilor și surorilor mele multă supărare. De multe ori mi-au spus să mă păzesc; dar am făcut ca beȧivul care face câte ceva bun, și apoi o strică. Nu mai am nici un curaj și nici o plăcere. Puterea mea sufletească și trupească a dispărut în cea mai mare parte. Am întreat pe mulȧi doctori, dar nu mă simt mai bine. Nu dorm bine; așî mânca bine ca să mă întăresc, dar n'am poftă. În urma destrăbălărilor mele, sunt ca un oficos care stă la marginea gropii. Pot să mă mai lecuesc?”

Mijloacele: În fiecare zi un duș la cap și de două ori pe zi să stea un minut în apă până peste genuchi. Așa timp de o săptămână. Apoi o zi un duș la șolduri și unul la cap; cealaltă zi să umble un sfert de oră pe pietre umede. Așa timp de 14 zile. Pe dinăuntru să ia de două ori pe zi câte un vârf de cuțit de praf alb și de două ori câte 15 picături de pelin, potroacă și pojarniță în 8 sau 10 linguri de apă, timp de jumătate oră.

Efectele: Mersul în apă întărește partea de jos a corpului și dușurile la cap pe cea de sus. Băile de jumătate întăresc tot trupul, picăturile întăresc pe dinăuntru. După trei săptămâni făcu trei băi de jumătate pe săptămână și se însănătoși pe deplin.

Un student spune: „Sunt de 20 de ani și până la 16 ani am fost sănătos; am dus însă o viață care m'a sdruncinat de tot. Nu mai pot gândi; nu mai am memoria de altădată; sunt întotdeauna foarte abătut. Vederile mi-au slăbit pe jumătate. La cel mai mic sgomot mă speriu. În scurt, pe cât sunt de tânăr, pe atât sunt de nenorocit. Am întrebat pe doi doctori; mi-au spus că mă voi îndrepta, dar degeaba. Nu mistui bine. Port în mine o tristă nenorocire în anii frumoși ai tinereții mele!”

Aci nervii sunt adânc sdruncinați și sângele este stricat. De aceea trebuie să lucrăm mai întâi ca să mărim căldura și să întărim corpul, să aducem o bună mistuire și, printr-o hrană bună, să mărim cantitatea de sânge și să nutrim corpul.

Mijloacele sunt cele următoare: 1) În fiecare zi să stea de două ori în apă, 1—3 minute, până la genuchi; 2) În fiecare zi un duș la cap și, dacă natura suportă, chiar două dușuri; 3) În fiecare zi să bea o ceașcă de ceai de *pojarniță*, *jaleș* și *pelin*, în trei rânduri; 4) Pe cât se poate, să ia la fiecare ceas câte o lingură de lapte fiert timp de trei minute cu *anison* pisat; pe lângă aceasta să mănânce în fiecare zi 5—8 boabe de ienupere. Așa să facă 14 zile; apoi:

1) De trei ori pe săptămână câte o baie de jumătate, timp de jumătate minut; 2) De patru ori pe săptămână să umble în apă până la genuchi, timp de trei minute; 3) Să se frece pe pânzele în fiecare zi cu apă și oțet; 4) Să urmeze a lua lapte și boabe de ienupere. Așa iarăși 14 zile.

În aceste patru săptămâni toată starea s'a îmbunătățit. Vederile au revenit, puterile au crescut și trupul căpătă o nouă viață. Hana, în tot timpul acesta, era mai ales supă întăritoare de pâine neagră sau albă, fiartă când în lapte, când în supă de carne.

Pe urmă făcu băi de jumătate și își oțeli trupul. Și astfel se vindecă încet-încet acest nenorocit, așa că, după câteva săptămâni, putu să-și reînceapă studiile.

Umblatul în apă și dușurile la cap încălziră și întăriră corpul. Laptele s'a dat pentru înmulțirea sângelui, boabele de ienupere înlesniră mistuirea și întăriră organele dinăuntru.

Un student din școalele superioare ceru ajutor pentru su-

ferința sa, pe care o spune prin următoarele cuvinte: „La școală am dat peste o societate nenorocită și prin băutură și alte desfrânări mi-am sdruncinat sănătatea, astfel încât mă îndoesc dacă voi mai putea eși din această lăncezeală. Noaptea am visurile cele mai grozave, din care cauză mă deștept și tremur din tot corpul. N'am nici plăcere, nici gust la studiu; căci îndată ce mă apuc să citesc ceva, mă apucă dureri de cap de îmi vine să înebunesc. Adeseori am friguri și fiori de ghiață; pântecul mi-e umflat. Măinile și picioarele întotdeauna reci. Stomacul e foarte rău. Ce e de făcut ca să nu zac așa?”

Mijloace: 1) Cel puțin de trei ori pe zi să umble descu în umezeală, timp de 15—20 de minute (pe vreme de iarnă să umble într'o spălătorie cu podea de piatră); 2) De două ori pe zi câte un duș la cap; 3) Odată la două zile să pună pe pântec o cârpă îndoită în două, muiată în apă cu oțet, și s'o țină așa 1 oră jumătate, schimbând-o la fiecare trei sferturi de oră, după cum s'a mai descris; 4) În fiecare zi să ia un vârf de cuțit de praf de cretă și un ceai de pojarăniță, anison și pelin, în trei rânduri, rece sau cald. Așa trei săptămâni.

Ca hrană se ia supă întăritoare și mâncare obișnuită. Băturile tari au fost oprite. După trei săptămâni toată starea s'a îmbunătățit. Pentru însănătoșirea desăvârșită a făcut: În fiecare săptămână trei băi de șezut, pentru întărirea pântecului, și trei băi de jumătate, timp de o jumătate minut.

Mersul pe podele reci scoase căldura ce era de prisos și întări și îndepărtă sângele dela cap. Dușurile de cap întăriră și înviiară; ceaiul întări sucurile și înlesni mistuirea; tot așa și pulberea de cretă.

Ceva despre „Supă întăritoare”

Sunt încredințat că dacă supă întăritoare ar fi cunoscută și întrebuințată, o mulțime de oameni nenorociți ar deveni fericiți. Supă întăritoare n'o recomandăm numai pentru materiile foarte hrănitoare ce cuprinde, ci și pentru că e foarte ușor de gătit.

Un domn cu stare, care aflase despre această supă întăritoare, cumpără dela un țaran două pâini negre mari. (Pâinea neagră, se știe, e făcută numai din făină de secară, care e măcinată anume pentru țărani, așa că rămân puține tărâte și cu aceasta toată partea hrănitoare). Aceste două pâini, domnul de care vorbim, le tăia în bucăți mici și le puse pe mașină într'o tavă de tinichea ca să se usuce cât se poate de bine. După ce s'au uscat, a pus să le piseze mai gros într'o piuliță. Când voia să-și facă o supă puternică, lua 2-3 linguri de pâine pisată și le punea într'o supă de carne, clocotită; punea puțin piper sau de loc, și puțină sare. După trei minute supă era gata. Are un gust minunat, hrănește bine și produce prea puține gaze sau de

loc. In loc de supă de carne, lua adeseori lapte și când fierbea, puneă pâinea pisată și mesteca. După două minute această supă era gata. Aceasta din urmă e mai bună decât zeama de carne prin faptul că laptele cuprinde mai multe materii hrănitoare.

Dacă n'avea lapte, nici zeamă de carne, puneă apă, și când fierbea, puneă pâinea pisată. Adăuga ceva piper și grăsime de vacă și această supă se putea numi de asemenea supă puternică.

Odată, în săptămâna mare, se duse la o casă, unde țărâncă făcea pâine de alac, care seamănă cu grâul. (Acele grâne sunt măcinate la țărani împreună cu țărățele). Își cumpără două pâini de acestea și făcu întocmai ca și cu pâinea neagră. Amestecă această pâine pisată, cu cea de mai sus, și din acest amestec se făcu supa întăritoare, după cum s'a arătat. Așa căpătă șase supe diferite, cari se deosibeau și în putere. Schimbarea acestora e foarte bună, pentru ca să nu ne desguste ușor de supa întăritoare.

Această supă întăritoare e foarte bună pentru copiii slabi, fiindcă se mistue ușor, e foarte hrănitoare și nu face gaze. E bună și pentru tinerii slabi, spre a vindeca lipsa de sânge, din care cauză corpul suferă așa de mult.

Supa întăritoare e buna apoi pentru bolnavi, pentru că dă multă hrană corpului slăbit. În fine e bună cu deosebire pentru bătrâni. Când n'au dinți ca să mestece bucatele tari, să se țină de această supă. N'ar trebui să se găsească o singură familie în care să nu se întrebuinteze supa întăritoare. Odată am lăudat-o unui funcționar înalt, care mă asigură în urmă, că nu mai văzuse o mâncare așa de sănătoasă și așa de hrănitoare.

ANTONE E. ANTONE

Com. Poenari-jud. Muscel

TABLA DE MATERII

	Pag.		Pag.
A		Anghelica (Bucniș) . . .	107, 138, 134 298, 325, 330, 331, 453
Abcese	107, 110, 156, 257, 335	Anghina	186
Abcese pe corp	106	Anis (Anison).	81, 85, 108, 143, 145, 317, 366
Abdomen.	18, 84, 107, 108, 119, 334	Anserina	108, 138
Aburi.	78	Apa, aplicațiunea ei	40, 41, 42
" la braț	85	Apa ca băutură	100
" " cap.	80	Apa, cât de rece să fie	24
" " dinți.	85	Apa sărată	337
" " gură.	85	Apoplexie	56, 82, 100, 180, 209, 388, 391, 393, 95
" " mână.	85	Apoplexie cerebrală	242
" ochi.	85, 12	Apoplexia inimii	298
" " picloare.	82	Aprindere de plămâni și de stomac. 203	
" " urechi.	85	Aprinderea nervilor din șolduri	
" " degete.	85	" (Sciatică).	300
Acid carbolic.	167	Ardere	101
Adormire (A nu putea dormi). Vezi		Arnica	108, 431
și Insomnie.	63	Arsuri	433
Acrisirea	36	Arsuri în piept	108
Afecțiunea rectului.	100	Arsuri în stomac	108
Afinul.	127	Aspidium felix.	462
Agaos (Cactus).	106	Astma	115, 135
Aglica.	121	Ataxia	375
Alaun (Piatră acră).	106		
Albeață în ochi. Vezi Ochi.		B	
Aloe (Alolu, Sabur) 107, 126, 145, 150,		Bae de aburi, de șezut	84
198, 246, 333, 365		Băi complete	64, 65, 68
Alimentația în vremea holerei	171	Bae completă caldă pentru sănătoși. 73	
Alleniațiune mintală (Nebunia).	247	Bae completă caldă.	71
Altea	110	Bae completă caldă pentru bolnavi. 73	
Amețeala	121, 401		
Amețit.	63		
Anemie.	73, 82, 83, 118, 176, 223, 388		

Pag.	Pag.
Bae completă rece pentru belnavi. 69	Caria 159
Bae completă rece pentru sănătoși 65	Carne stricată 107
Bae navală 32	Carne putredă 112
Bae rece. 38	Cataplasme 108, 112
Bae, când se poate face. 23, 24	Catar 18, 114
Bae, cât timp trebuie 24	Catar la ochi. Vezi Ochi.
Bae, ce trebuie să se facă după bae 26	*Ceai de coajă de stejar 188
Băile de cap 77	*Ceai de răsură (Rosa Canina) 346
Băile de mâini și brațe 77	*Cesi de stomac 125
Băile de ochi 78	Ceapă 461
Băile parțiale 76	Cerul gurii 126
Băile de picioare 57, 58, 59	*Chimion 85
Băile de șezut 62, 63, 64	Chinina 236
Bae cu flori de fân 74	Chlorosă 180
Băile minerale 75	*Cicoarea 123
Bae mixtă 74	Cimbru 171
Bae cu molift 74	Cintaură 121, 135, 199, 231, 258, 332
Bae cu pae de ovăz 74	Coadă calului 63, 85, 124, 138, 145, 147, 168, 177, 180, 181, 187, 188, 190, 231, 233, 256, 258, 267, 271, 280, 281, 308, 318, 331, 340
Bătătuile 83, 59, 302	Coecum 63
Bătăturile umflate 83	*Coadă șoricelului 199, 332, 467
Bășică 18, 21, 48, 64, 74, 113	Coajă de stejar 110, 233, 258, 298, 318, 388
Bășică (Afecțiune nervoasă) 167	Colică 112, 114, 314
Bășică, Catar de 162	Colici de vânturi 61, 64, 316
Bășică umflată 85	Comprese 50, 51, 52, 108, 122
Boala de apă (Hidropica) 85, 106, 109, 110, 114	Comprese de gheață 53
Boziul (Sambucus Ebulus) 108, 126, 330	Congestluni 52, 74, 82, 99, 116, 120, 198, 209
Brady ramuri de 336	Cordul (Apoplexia inimii) 298
Brânca 207, 373	Constipație (scaun tare) 101, 436, 439
Brâncă de obraz 259	Convalescență 111, 116
Brânză de vacă 207, 238, 319	Convulsii (Sgârșiri) 324
Bube 35, 77, 106, 124, 183, 257	Copii, boale de 465
Bube pe cap 82, 95, 219	Corca (Spasmuri) 429
Bube din sânge 112	Corpul, Răsfățarea lui 12, 22
	Corpul, Moleșirea lui 22
	Corpul, Întărirea lui 42
	Cranpe (Cârcei) 53, 58, 60, 63, 73, 85, 98, 99, 108, 109, 112, 116, 120, 137, 197, 325
	Cârcei la picioare 469
	Creeri, Aprindere de 241, 242
	Cretă 117, 471

C

Căldura 36, 52, 112
Cămașa udă 99
Camforul 116, 362
Cancer 124, 312, 333
Cancer la stomac 468
Cap, dureri de 19, 46, 58, 77, 82, 95, 109, 115, 119, 121, 122, 222, 254, 320, 323
Cap umflat 82, 139

	Pag.
Crup	186
Cuișoare	183, 317

D

Damblaua	395
Degerătură	47, 48
Degete rănite	59
Descult	17, 18, 19, 20, 21, 22
Diaree	127, 131, 199, 218
Difteria	186, 190, 217
Digestiunea, 61, 109, 111, 117, 119, 121	
Dinți	126, 462
Dinți, dureri de	47, 125, 462
Dizenteria 10 (vezi și Diareea) 347, 376	
Dormi, A nu putea	63, 93
Dropica, vezi la Hidropia	
Dușuri la genunchi	48, 85

E

Emoragia	124
Emfizem	201, 202
Epilepsia	160, 210
Erupțiune la obraz	207
Erisipelul	373
Eșirea	62

F

Făină de oase	116
Farmacia	103
Fierbințeala	52, 96
Fierbințeli din corp	97
Fenicul (anason mare)	78, 112, 126, 138, 145, 317, 318
Fenugrec	112, 126, 187, 188, 191, 202, 258, 304, 314
Ficat	106, 112, 115, 121, 123, 126
Ficat, boale de	334
Flerea	123
Fistule	63, 183, 184
Flori de fân	58, 58, 63, 74, 81, 82, 98, 127, 137, 140, 155, 165, 206, 231, 234, 246, 256, 261, 262, 303, 314, 329, 335, 341, 346, 348
Flori de tel	81, 118
Flori de sănătoare	199
Flegmă	108, 110, 118, 122, 123, 449
Flegma din stomac	128

Pag.

Frica	10
Fragile	111
Frigurile . 68, 70, 82, 94, 101, 112, 116, 129, 211, 213	
Frigurile galbene	315
Frotări	41
Ftizie, 122. Vezi și Oftica	

G

Gazuri	52, 61, 108, 122, 201, 385
Gazurile stătute	51
Gazuri, Alungarea lor	61
Gazurile din stomac 48, 108, 109, 112, 119, 121, 315	
Gazurile învechite	97
Gât, durere de	58, 108, 110, 118, 123, 126, 278
Gât umflat	95, 189, 203
Gâlci	95, 107, 110, 122, 186
Gălbinare	106, 250
Gargara	107
Genunchi umflat	313
Gențiana	111
Gingii, dureri de	107
Giheață	121
Gravela	268
Gura	107
Guturai . 13, 46, 92, 100, 123, 139, 215, 304, 305	

H

Hemoroizi (Trânji)	63, 99, 128, 272, 325, 330, 386
Hemoragie nasală	179
Hernie (vezi Surpătura)	
Hidropia (boala de apă) 106, 109, 110, 114, 215, 224, 446, 449, 450, 452, 454, 455	
Histerie	120
Holeră	10, 191
Holerina	198
Hericica	269, 331

I

Ienupărul . 122, 126, 138, 168, 199, 199, 234, 247, 250, 258, 271, 298, 318, 322, 331, 338, 339, 340, 350, 353	
--	--



Pag.

Pag.

Imbrăcămintele	36
Inflamațiune . . . 82, 118, 120, 186, 187, 189, 203, 204, 206, 209, 280, 310	
Incarnație	58
Infășurări	94
Infășurarea capului	94
Infășurarea gâtului	95
Infășurarea picioarelor	96
Infășurarea genunchilor	97
Infășurarea inferioară	97
Infășurarea scurtă	98, 233
In	203, 241
Inima	289, 292
Inima. Dilatația ei	99
Insomnie	63, 93, 385
Întărirea corpului	65
Întărirea extremităților brațelor și picioarelor	48
Întepături	197
Intestinul gros	63
Intestin. Catar de	199
Intoxicarea	435
Întărire	62, 172
Ipocondrie	52, 61, 301
Iritații	63
Isteric	61, 120
Isma	119, 138, 218

J

Jaleș . 81, 126, 187, 188, 199, 231, 258, 298, 308, 318, 324, 330, 337	
Junghiu	51, 197, 386

L

Laxare	125
Lemn dulce	468
Leșin	111
Limbrici	461
Lipitori	54

M

Măcieș	168, 322
Măini reci	12, 48
Malaria	213, 215
Malț (Tescovină)	59, 324
Mâncărimea de piele	114

Mantaua spaniolă	99, 198, 201
Mațe	341
Mătreață	77
Mațul gros	200
Melancolie	121, 254, 401
Menianța	109
Micșunele	122
Mierea	114, 144, 148, 202, 384
Migrena	349
Mijloc, dureri de	51
Miros neplăcut	83
Miros de gură	119
Mișcarea	39
Mistuirea	119, 138
Molift	74, 262
Mușcat de câine turbat	85
Mușchiu de piatră albă	468
Mușeșel . 116, 116, 138, 187, 324, 359, 364	
Mucozități	428

N

Nădușeli	118
Nalba-mică	118
Nădușala la picioare	397
Nebunia	347
Nebunia din beție	376
Nervii; întărirea lor. 17, 18, 20, 21, 351	
Nervozitate	351, 353, 354
Nevralgie	254
Nisip	64, 268
Noduri	59

O

Ochii 107, 109, 112, 115, 124, 139, 142, 144, 155	
Ochi, albeați în	150
Ochi, alifie de	150
Ochi, catar de	153, 362
Ochi, cataracta	155
Ochi, cataracta cenușie	150
Ochi, cataracta neagră	151
Ochi, cataracta verde	151
Ochi inflamați	82, 146, 147, 148
Ochi lipiți	140
Ochi turburi	107
Oboseala, înlăturarea ei	97

	Pag.
Odogaciul	304
Offica . . . 18, 45, 180, 375, 400, 407	
Oprirea udului	280
Opresiune la piept	19
Organismul, întărirea lui	35
Orz	466
Oase, dureri de	121
Oase, umflături	314
Otravă	218, 430
Otrava sângelui	182, 435
Oțet. 161, 190, 199, 278, 281, 337, 364	
Oțelirea	172
Ovăzul	113, 266, 281, 317

P

Pae de ovăz. . . 59, 63, 85, 98, 157, 168	
184, 261, 262, 271, 281, 282, 314	
Pâinece.	61, 62, 224
Pâine de țărățe.	127
Palpitație.	222
Pătlagină. . 121, 187, 233, 331, 332, 359	
Pojarniță.	467, 470, 471
Pelin. 106, 123, 138, 183, 187, 188, 199,	
231, 233, 247, 250, 258, 271, 272,	
298, 308, 317, 318, 330, 337, 349,	
353, 354	
Persoane slabe.	58
Părul, Căderea lui.	274
Piatra. . . 64, 74, 85, 98, 112, 113, 122	
124, 126, 168, 266, 268, 419	
Piatră acră.	106, 145, 149, 156,
257, 333	
Picioarele.	19
Picior asudat.	58, 83
Picioare bolnave.	58, 241
Picioare nădușite.	97, 397
Picior cu rană.	229
Picioare reci. . 17, 18, 19, 23, 61, 83, 220	
Picioare reumatice.	98
Picior rănit.	11
Picioare umflate.	83, 222
Piept. . . 48, 82, 113, 115, 117, 118,	
123, 126, 139, 222, 308, 310	
Plămâni.	110, 115, 117, 118
Pneumonia (Infecția plămânilor). . 206	
237, 239	
Podagra. . 58, 59, 73, 100, 122, 127, 260	

	Pag.
Podbaț.	331, 420
Pojarul.	383
Poama rugului.	267
Porumbar	110
Porumbele.	247
Praf alb.	116, 354, 359, 470
Praf de cărbuni.	117, 250
Praf cenușiu.	117
Praf de cretă.	117, 471
Praful negru.	116
Purificarea sângelui.	110
Puroiul.	106, 359
Purulență.	59
Putrezirea unghiilor.	59
Putrezire între degete.	58

R

Rac.	333, 468
Răni. 106, 114, 115, 118, 124, 126, 430	
Răni deschise.	58, 115
Rane la picioare, vezi Picioare.	
Răgușeală.	282, 288
Ramuri de brad.	98, 100, 336
Răsură (Rosa canina).	113, 270, 346
Răceală.	82
Rășină sau boabe de tămâie.	113
Respirație.	36, 37, 48
Respirație grea.	122, 123, 139, 201
Reumatism. . . 58, 59, 64, 73, 82, 85, 95	
100, 110, 116, 118, 123	
127, 251, 253, 264, 368	
Răia.	14, 15, 332
Rinichi.	48, 64, 74, 85, 98
109, 113, 114, 118, 121	
123, 126, 308, 312, 355	
Rosături de ghetă.	58
Rosmarin.	120, 231, 258, 330
Ruta.	119

S

Sămânță de in.	118
Sănătoare (Troscotel).	115
Sânge.	7, 8
Sânge, Circulația lui.	18, 89, 326
Sânge, Curățirea lui.	111, 119
Sânge, Descompunerea lui.	183

	Pag.		Pag.
Untura de pește	126	Varici	325
Untura de vulpe	185	Vărsatul . . . 10, 94, 100, 113, 168, 171	
Urechia 85, 118, 356, 357, 360		Vărsături	111, 119
Urechia, Catar.	362	Varză	120
Urechia, Curgere.	82	Vătămătură	63
Urechia, Scurgere.	358, 359	Verbascul (Coada bouului).	123
Urechia, Văjăitul.	358	Vărsături	111
Urină 64, 85, 110, 114		Vărsături de sânge.	119, 124, 177
Urinarea în pat.	162	Văscul	119
Urinarea oprită.	280, 457	Vermii, Tenia.	15
Urina, Secrețiune.	48	Vioarele	308, 412
Unguli, Incarnația lor.	59	Vinul de miere.	129
Urzica 81, 110, 277, 331, 467		Vocea, Pierdere ei.	282
V		Z	
Vaccinarea	303	Zeamă de varză.	336, 361
Vădina Odolean	109		

Citiți :

Gazeta Noastră

Ilustrată

60 ILUSTRAȚIUNI
DE ACTUALITATE
TIPĂRITE IN OFFSET

COPERTELE ÎN CULORI
REPRODUC TABLOURI CELEBRE

CONTINE:
ROMANE, NUVELE, SCHIȚE, VERSURI,
CRONICI CINEMATOGRAFICE, JOCURI
și CONCURSURI CU PREMII etc. etc.

APARE JOIA ȘI DUMINICA

**Din nici o casă să nu lipsească
CALENDARUL**

LUMEA ILUSTRATA

De aproape 40 ani de când apare fără nici o întrerupere, acest Calendar ocupă un loc de frunte printre publicațiunile similare, atât prin îngrijirea părții calendaristice cât și prin materialul ales ce conține întotdeauna, precum și prin execuțiunea artistică în care se prezintă, realizând în fiecare — an maximul ce se poate dobândi. —

Editura IG. HERTZ

București I. — Calea Victoriei 3 — București, I

V I Z I T A T I

Librăria IG. HERTZ

București I. — Calea Victoriei 3. — București I

Telefoane : 352/15 și 342/62

Cărți și reviste literare și științifice românești și în limbi străine. — Jurnale de modă pariziene și engleze pentru toate sezoanele. — Papetărie, rechizite de birou și de școală. — Albume de broderie, croșetărie, filet, cusături etc — Modele de covoare, chelimuri, lucru în puncte etc.

BIBLIOTECA de IMPRUMUT conține 6000
VOLUME

germane și franceze din operele clasice și moderne ale celor mai mari scriitori din întreaga literatură universală.

CARTEA DE BUCATE

de
D-na A. PETRINI
Conține peste 800
rețete pentru re-
țetă mixt, vege-
tarian și pentru
diabetici. Bucă-
tărie specială
p-tru alimentarea
copiilor. Rețete pt.
cel ce vor să slă-
bească.

Vol. broșat Lei 55
Vol. cartonat „100

FECIOARELE FOCULUI

Roman de
Aventuri de

CH. ROBERT

Traducere de
ION GORUN

3 volume elegant

cartonate cu

copertele în culori

Exemplarul Lei 50

PRIN PUSTIUL SAHAREI

Roman de că-
lătorii
și aventuri

compilare de

ION GORUN

5 volume elegant

cartonate cu

copertele în culori

Exemplarul Lei 50

WINETU

Aventuri de că-
lătorii extraordi-
nare, compilare
de

ION GORUN

5 volume legate în

imitație de piele

Exemplarul Lei 80

TARZAN

VOEVODUL CODRILOR

Roman excentric
de

EDGAR RICE BURROUGHS

Trad. de AL. FILOTTI

5 volume elegant

cartonate cu

copertele colorate

Exemplarul Lei 50

DRAGOSTE DE OSTAȘ

Roman

sentimental

4 volume

Exemplarul Lei 40

CURA DE APA - CUM SA
UNU151769 150.00 Lei



...ile de mai sus se pot procura prin librăriile și
de ziare din țară sau direct dela Editura Ig. Hertz
București I, Calea Victoriei No. 3

LEI 130.-